

કયો ખોરાક  
પસંદ કરશો ?

[અનુવચના ખોરાક વિષે એક તપાસ.]

૧૯૭૪  
જિલ્લા પંચાયત  
અમદાવાદ  
સામાજિક સેવા સંસ્થા



સંસ્કૃત  
સામાજિક સેવા સંસ્થા

# ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કોપીરાયિટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૯૬૪

વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ કવિઓ ખાસ કરી પદ્ય

કૃતિ ૨૨૩

વિષય ક્રમ : ૨૦૩૨૩૩

# કયો ખોરાક પસંદ કરશો ?



[અન્નપ્રજ્ઞાશાકના ખોરાક વિષે એક તપાસ.]



લખનાર

પેસ્તાનજી ધનજીભાઈ મહાલક્ષ્મીવાળા.



કુળપ :

ચૈરાગ પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ, મનોરહાસ મીટ, કોટ.

## ખુલાસો.

આ લખાણ તા. ૧ લી થી તા. ૧૧ મી અક્ટોબર ૧૯૦૬ ના જામે જમશેદના અંકમાં હકતે હકતે છપાયું હતું, તે કેટલાક મિત્રોની ખાહેસ અને છપામણીના ખરચની તેઓએ કરી આપેલી જોગવાઈથી આ ચોપાનિયાના આકારમાં ફરી છપાવવાનો પ્રસંગ આવ્યો છે.

ખોરાક એ દરેકની પસંદગી ઉપર આધાર રાખે છે. તેમજ આ પણ ખુદ્દુ છે કે વૃદ્ધિની જે પંક્તિ ઉપર આપણે હોમયે છિયે તેને અનુસરતો ખોરાક આપણને રચતો આવે છે. એક જંગલી માણસ માણસનું માંસ ભારે ઉકમાઈથી ખાશે, તો એક સુધરેલું માણસ તેના ખ્યાલથીજ કમકમી ઉઠશે. તેજ પ્રમાણે એક જૈન કોઇપણ પ્રકારના માંસના નામથીજ ભડકી ઉઠશે તો વળી તેના ખોરાક તરફ બીજી પ્રજાઓ અનગમની નજરથી જોશે.

આ રીતે જોતાં ત્યારે ખોરાકનો આધાર આપણી પ્રકૃતિ ઉપર કેટલેક દરજ્જે રહે છે ખરો, પણ આપણને તો આગળ વધવાનું છે એટલે તે કામમાં આપણને જે પણ કાંઈ સાલકારક થઈ પડે એવું હોય તે સ્વિકારવામાં આપણને લાભજ છે.

જેમ સઘડી જાગતમાં તેમ આ જાગતમાં પણ કેટલીકવાર અતેજ થાય છે, અને વગર સમજનાં ભરવામાં આવતાં પગલાંઓ ઘણી વેળાએ એ ખોરાકના સંબંધમાં અણગમો ઉભો થવાના કારણો થઈ પડ્યાં છે, તેથી એ ખોરાકની તરફેણમાં ફેલાતી વક્ત્રણ સામે અટકાવ થઈ પડ્યો છે. જેમ સઘડામાં તેમજ આમાં પણ મધ્યમપણું એ સોનાના મૂળનું છે.

આ લખનારનું માનવું છે કે મોડે વેહેલે અન્નફળશાકજ માણસનો ચાલુ ખોરાક થઈ પડશે. હાલમાં જે કે તેનો પ્રસાર ધીમે થાય છે, તોપણ તેનું ભવિષ્ય વિશાળ છે. પણ એ વખત જેઓ નજદીક લાવવા ચલાતાં હોય તેઓએ તો તે વિષેના વિચારો ફેલાવવા માટે ધીરજ, ખંત અને મુખ્ય કરીને વિવેક [discrimination] નો ઉપયોગ કરવાની ખાસ સંભાળ લેવાની છે.

આ લખાણથી વાંચક વર્ગ ઉપર એકસરખી અસર થશે એમ તો ધારવામાં આવ્યુંજ નથી. હેતુ માત્ર એટલુંજ દેખાડી આપવાનો રાખ્યો છે કે માંસના ખોરાકની હીમાયત કરનારાઓ ધારે છે તેના કરતાં અન્નફળશાકના ખોરાકની બીજી તરફેણની બાબત પણ છે, અને જેઓને ફાવે તેઓને તે ખોરાક લેવામાં કશું નુકસાન તો નહીજ પણ હરેક પ્રકારનો ફાયદોજ છે.

પે. ધ. મ.

# કયો ખોરાક પસંદ કરશો ?

અન્નફળશાકના ખોરાક વિષે એક તપાસ.

અન્નફળશાકના ખોરાક વિષે ચર્ચા.

અન્નફળશાકના ખાણું સાચના એક જાહેર મેળાવડામાં ફ્રી આપીને ભાગ લેવાને પારસી કોમનાં સ્ત્રી પુરુષોની એક મોટી સંખ્યા બાહર પડે, અને જગાની તંગીને લીધે ધણાકોને નાસીપાસ થવું પડે, એવો એક બનાવ આપણી કોમનું ધ્યાન ખેંચ્યા વગર રહે નહીં એતો દેખીતું જ છે. અન્નફળશાકના ખોરાક ઉપર ગુજરાતે કરનારી કોમો તરફ “ભાણ ખાઉઓ” અને “ચટણાઓ” તરીકે કાંઇક તુચ્છકારની નજરે, અને માંસ મદિરાના “મરદાની” ગણાતા પોતાના ખોરાક તરફ કાંઇક મગરૂરીથી જોતી પારસી કોમમાં તેનાથી હીણાયલા ખોરાક તરફ જો કાંઇ વલણ લેવાતી જોવામાં આવે તો તેની તરફ તે કોમ કાંઇક ચિંતાની નજરે જોવા માંડે એ સ્વાભાવિક છે. કારણ કે આપણે જાણીએ છીએ કે માણસની શરીર શક્તિ તે જ ખોરાક લે છે તેની ઉપર મોટે ભાગે આધાર રાખે છે. “જાતે નર્યા એજ પેહેલું સુખ છે.” એટલે આ દુનિયાની અથડામણો સામે ટકર ઝીલવાને મનશક્તિ અને ખાસિયત જો કે ધણો અગત્યનો ભાગ બજાવે છે, તોપણ તનદરોસ્ત શરીર વગર તે લગભગ નકામાં જોવાં થઇ પડે છે એમાં પણ કાંઇ સંદેહ નથી. એટલે અન્નફળશાકના નાકોવતીક ગણાતા ખોરાક તરફ આપણી કોમ કાંઇક ચિંતાની નજરે જુએ એ એક લેખે આવકારદાયક છે, કારણ કે કાંઇ નહો તો તે એટલું તો દેખાડી આપે છે કે આપણી કોમ પોતાની હસ્તિ જાળવી રાખવાને ખતરદાર છે, અને તેને જો કોઇપણ પ્રકારે ઘોકો પુગવાનો સંભવ હોય તો તેનો સામે થવાને તે તત્પર છે. એટલે પારસી કોમમાં અન્નફળશાકના ખોરાકની તરફેણમાં ફેલાતી વલણ સામે જોઓ સંભાળ લેવાની ચેતવણી આપવા બાહર પડે છે તેઓ એક લેખે ધણું અગત્યનું કામ બજાવે છે એમ ધારવા-

માં ખોટું નથી. કાંઈ નહીં તો એથી આ સવાલ ચર્ચાની ચક્રી ઉપર ચઢ્યાથી તેના ગુણદોષો તપાસવાની અને તેના લાભ ગેરલાભ જોઈ લેવાની જોગવાઈ મળે છે. દલગીરી માત્ર એટલીજ છે કે આ ખોરાક સામે વિચાર ધરાવનારાઓ મોટે ભાગે આ બાબદનો પૂરતો અભ્યાસ કર્યા વગર આ ચર્ચામાં ભાગ લેવા બાહર પડતા હોય એમ જોવામાં આવે છે. અન્નકળ-શાકના ખોરાકથી શું નુકસાનકારક અસરો થાય તે સંગીન દલીલોથી દેખાડી આપવામાં આવતું જોવામાં આવતું નથી, અને ચાલુ રસમનો આશરો, ખરચાં જેવી તકરારો અને હસ્તાંતરે રડાવે એવી તેના સંબંધી રમુંજેથી એ સવાલનો નિર્ણય થાય એમ પણ નથી.

### આપણા ખોરાકની પસંદગી કોણ કરે છે ?

માણસ જાતનો મોટો ભાગ જે ચાલતું આવ્યું હોય તેજ વગર વિચારે ચલાવ્યા કરે છે એમા શક નથી. તે વિષે તે કશો વિચાર કરવાની મહેનત લેતો નથી. તેમજ આપણી કામમાં ચાલુ ઉપયોગમાં આવતા માંસના ખોરાક વિષે પણ સમજવું. આપણા વડાવા તે ખાતા આવ્યા હતા ; બચપણથી તે આપણે ખાઈએ છીએ ; અને આપણી કામનાં ઘણા મોટા ભાગને તે પસંદ છે, એ આ ખોરાકની આપણી હિમાયતનો મોટો આધાર છે. પણ તે ખોરાક ખરેખર ગુણુ કરતા છે કે અવગુણુ કરતા છે, અને તેનાં ફરતાં બીજો કોઈ ખોરાક વધારે ફાયદાકારક છે કે નહીં, એ વિષે સામાન્ય રીતે વિચાર કરવામાં આવતો હોય એમ લાગતું નથી. અને આતો દેખીતુંજ છે કે આપણા ખોરાકની પસંદગી આપણે કરતા નથી પણ તે આપણા વડાવાઓ કરી ગયા છે. પણ આપણા વડાવાઓ જે કાંઈ કરી ગયા હોય તે કાંઈ હંમેશાં સઘળું સારુંજ હોતું નથી. તેઓના જ્ઞાન, તેમની હાલત, સંજોગો, દેશ અને કાળ પ્રમાણે તે એક બારગી બરાબર હોય પણ તે ઉપરથી કાંઈ એમ ઠરતું નથી કે ફેરવાયલા સંજોગોમાં પણ આપણે વગર વિચારે તેઓ જે કાંઈ કરી ગયા હોય તેજ પ્રમાણે હરેક બાબદમાં કર્યાજ નવું. વળી આ પણ ખરું છે કે અસલી તે સઘળું જંગલી, એવા માત્ર ખ્યાલથી કોઈ જીની રસમ કે રીવાજ પડતો મૂકવામાં પણ આપણે મોટી ભૂલ કરીએ છીએ, તેમજ વળી જીનું તે સોનું, એવા વિચારથી દરેક અસલી ચીજને વગર તપાસે વળગી રહેવામાં પણ નુકસાન છે. જેમ દરેક બાબદમાં તેમ આ સવાલમાં પણ આપણને જે ખરો માર્ગ અખત્યાર કરવાનો છે તે એ છે

કે તેને અફસની કસોટી ઉપર ચઢાવી તેની સઘળી જાનુએથી ધીરજથી બારીક અને ઉંડાણ તપાસ કરવી.

**ખોરાકની પસંદગી કરનારાઓના મતને લાગુ પડતું વજન.**

હવે આ પણ ખુલ્લું જ છે કે માંસહારી કેમોમાંથી જેઓ પોતાની બચગીના વખતથી ચાલુ થયેલા ખોરાક તજીને જ્યારે જુદાજ પ્રકારનો ખોરાક અંગીકાર કરવા માંડે ત્યારે તેમ કરવાનાં તેઓને કાંઈ કારણો તો હોવાં જ નોંધાયે, અને તે ઉપર તેઓએ વિચાર તો કીધેલો હોવો જ નોંધાયે. તે કારણો એક બારગી નજીવાં પણ હોય, અને તે વિચાર કદાચ જૂનલરેલો પણ હોય, તોપણ તેના સંબંધમાં આટલું તો નક્કી જ છે કે તેઓ ધણું કરીને વગર તપાસ કરવું તે પગલું ભરતા નથી. વળી આટલું પણ ચોક્કસ છે કે અન્નફળશાકનો ખોરાક પસંદ કરનારાઓમાં જેમ સાધારણ મનશક્તિના માણસો મળી આવે છે તેમ તેઓમાં એવા પણ ધણાકે જોવામાં આવે છે કે જેમની મનશક્તિ વિષે સામાને માન પેદા થયા વગર રહે નહી. એટલે વગર વિચાર કરવે ફક્ત ચાલતા આવેલા રીવાજને વળગી રહેનારાઓના કરતાં તેઓના તે બાબતને લગતા વિચારોમાં કાંઈ ધ્યાન પુગાડવા બેગ તત્વ તો હોવું જ નોંધાયે. તેઓ કાંઈ નહીં તો એ બાબતમાં પોતાની વિચાર શક્તિનો કાંઈક ઉપયોગ કરતા માલમ પડે છે, એટલે તેઓની ફલીલો શી છે, માંસને ખોરાક તજી અન્નફળશાકનો ખોરાક પસંદ કરવાને તેમને શા કારણો છે, તે તપાસીને પછી જ તે વિચાર વિરુદ્ધ કે તરફેણ મત બાંધવામાં વાજળીપણું છે.

**અન્નફળશાકના ખાના સાથના જાહેર મેળાવડામાં લાગ લેનારાઓનો હેતુ.**

અન્નફળશાકનાં ખાણાં સાથના એક જાહેર મેળાવડામાં સંખ્યાબંધ પારસી સ્ત્રી પુરુષો ભાગ લેવાને જાહેર પડે છે તો માત્ર તેટલાં ઉપરથી જ એ ખોરાકની વિરુદ્ધ લાગણી ધરાવનારાઓએ અકળાઈ જવાનું કશું કારણ નથી. પારસી જીવડો શોખીન તો ખરો, એટલે આવા કેાઈ મેળાવડાની જ્યાં વાત આવી ત્યાં તેમાં ભાગ લેવાને તે બનતાં સૂધી પછાત પડે એમ નથી. એટલે આવા એક મેળાવડામાં જેઓ સામેલ થાય છે તેઓ સઘળા “લાજખાઉ” થઈ ગયા છે અને જીવદયાના હિમાયતી તરીકે તેઓ બહાર પડ્યા છે એમ ધારી લેવામાં સાર નથી. આવા મેળાવડાઓમાં જેઓ સામેલ થાય છે તેઓ તેમાં રજુ કરવામાં આવતા અન્નફળશાકના

ખોરાકને માટેજ તેમ કરે છે એમ ખાસ નથી. લોકોનું તે તરફ દોરવાનું એ તે મેળાવડામાં સમાયલા અમૂક એક નહી પણ અનેક ખેંચાણોને આભારી છે તેમાં શક નથી.

આવા એક મેળાવડાનું એક ખેંચાણુ તો તેની કાંઈક નવાઈમાં સમાયલું છે. “જેમણે તો ખરા એ લોકો કહે છે શું અને ખવાડે છે શું,” એ તેમાં ભાગ લેનારાઓ માંહેલા કેટલાકોનો દેખીતો હેતુ છે.

બીજું ખેંચાણુ તેમાં બાહોશીથી રજુ કરવામાં આવતાં ઉમદા ગાય-નોની મેળ છે.

સુભાષિત વક્તાઓ મારફતે ધર્મ, નીતિ વિગેરે બાબદો ઉપર બહાર પાડવામાં આવતા ઉમદા વિચારો એ એ મેળાવડાનું ત્રીજું આકર્ષણ છે.

તેમજ વળી જશનની ધાર્મિક ક્રિયા અને ભેગી બંદગી વિગેરે, કેટલાકોને આ મેળાવડામાં ખેંચવામાં જરૂરી ભાગ બજાવે છે. ઉપલાં સઘળાં માંહેલાં એક અથવા વધારે અથવા તો સામટાં ખેંચાણોથી પારસી કેમના જુદી જુદી પ્રકૃતિના માણસો આવા એક મેળાવડામાં ભાગ લેવાને બહાર પડે એમાં નવાઈ નથી. પણ માત્ર તેટલાં ઉપરથીજ તેમાં ભાગ લેનારાંઓ અન્નદાનશાકના ખોરાકના હિમાયતી થઈ ગયા છે એમ કોઈ દાવો કરવું નથી, અને કરે તો વાજબી પણ નથી.

**આવા મેળાવડાઓ ઉભા કરનારાઓનો હેતુ.**

આવા મેળાવડાઓ ઉભા કરનારાઓનો મુખ્ય હેતુ તો આપણી કેમ માં હાલમાં કાંઈક મંદ પડી જતી ધાર્મિક લાગણીઓને વધારે જોરથી જાગૃત કરવાનો છે, અને એ હેતુ પાર પાડવાને બીજાં ધણાં એક સાધનો ભેગો અન્નદાનશાકનો નિર્દોષ ખોરાક પણ એક અગત્યનું સાધન છે, એમ તેમનું ધારવું હોવાથી, આવા પ્રસંગોનો લાભ લઈ તેના ગુણદોષો તેની સામે રજુ કરવાને અને તેમ કરી તે ખોરાક તરફ તેનું ધ્યાન ખેંચવાને, તેઓ તે તક ઉપાડી લે છે. બાકી અન્નદાનશાકનો ખોરાકજ માત્ર માણસના સઘણા સદ્ગુણોનું મૂળ છે, અશ્વત્થ જેઓ માંસહારી છે તેઓ સઘળાં સદ્ગુણોમાં પંચત પડે છે, એવો મૂર્ખાઈ ભરેલો દાવો તેઓ તેને માટે કરતાજ નથી. પણ તે સાથે અન્નદાનશાકનો ખોરાક આપણા સદ્ગુણો વિગેરે ભણી ખાસિયત બીજાવામાં સાહય કરતા છે એમ જાહેર કરવાને તેઓ અવગત નથી. એટલે આવા મેળાવડાઓમાં અન્ન-



ફળશાકના ખોરાકને વજન આપવામાં આવે છે ખરું પણ તે તેની અમૂક હદમાંજ.

**પારસી કોમમાં અન્નફળશાકના ખોરાક તરફ ફેલાતી જતી વસણનાં ચિહ્નો.**

ગમે તે હોય, પણ આટલું તો હાલમાં નિશ્ચિત છે કે આજ પચાસ વર્ષ આગમ્ય અન્નફળશાકના ખોરાક તરફ જેટલા અભાવથી આપણી કોમમાં જોવામાં આવતું હતું, તેટલો અભાવ તેને માટે હાલ જોવામાં આવતો નથી. આવો કાંઈ સવાલ છે એમ પણ આગળ કાંઈ કવચિત્ત જાણતું હતું, ત્યારે હાલ ઘણે કેટલાં કાંઈ નહીંતો ઉત્તરભેર તે વિષે વાદવિવાદ ચાલતો જોવામાં આવે છે. ફક્ત એ ખોરાક ઉપરજ પોતાની ખુશીથી ગુનરો કરતું આગળ જ્યારે આપણી કોમમાં કાંઈ શોધ્યું જડતું મુશ્કેલ હતું ત્યારે હાલ તેના એકની જગા ઉપર દ્રવ્યો મંત્રી આવશે. વળી હાલ માં એવા સંખ્યાબંધ માણસો આપણી કોમમાંથી મળી આવશે કે જેઓ પોતાના જાતી દાખલામાં હરકોઈ કારણથી તે અમલમાં મૂકવાને પછાત પડતા હોવા છતાં તે ખોરાકની તરફેણ કરવાને બહાર પડશે. આ સમગ્ર દેખાડી આપે છે કે અન્નફળશાકના ખોરાકનો “પવન” આપણામાં ફેલાવ. માંડવાની શરૂઆત તો થઈ ચૂકી છે, પછી તે માફાંને કાળે ધારો કે બહાંને કાળે.

**અન્નફળશાકના ખોરાક વિષે તપાસ કરવાની જરૂર.**

આવા સંજોગોમાં કોમના દરેક હિતકારી જનની દ્રવ્ય છે કે એક કે બીજી બાબુએ માત્ર તાસુખીથી દોરવાઈ નહીં જતાં એ સવાલને સઘળી બાબુઓથી ધીરજ, બારીકી અને સંભાળથી તપાસી અન્નફળશાકનો ખોરાક આપણી કોમને માટે નુકસાનકારક કે લાભકારક છે તેનું બરાબર તોલ કરી કોમને સીધે માર્ગે દોરવાને પોતાનો બનતો હિસ્સો આપવો.

**ખુદ્લાં મનની જરૂર.**

પણ તેમ કરવા માટે ખુદ્લાં મનની ખાસ જરૂર છે. એ સવાલને માત્ર એકજ બાબુઓથી નહીં પણ અનેક બાબુઓથી તપાસવાનો છે. એ ખોરાકથી આપણી શરીર શક્તિ ઉપર શી અસર થાય છે એટલુંજ માત્ર જોવાનું નથી, આપણી સ્વાદ શક્તિને તે કેટલો રચતો આવે છે તેજ માત્ર તપાસવાનું નથી, આપણા ધર્મનો તેને કાંઈ ટેકો છે કે નહીં તેજ

માત્ર શોધવાનું નથી, પણ એ સવળાં ઉપરાંત આપણી નીતિ રીતી અને આસિયત ઉપર તેની કેવી અસર થાય છે અને આપણી વૃદ્ધિમાં તેથી કેવી મદદ મળે છે, તે સંશય સામટું તપાસવાનું છે.

આફ્રી માંસનો ખોરાક આપણે આપઘાદથી ખાતા આવ્યા છીએ, આપણા પેહેલવાનોનો તે ખાસ ખોરાક હતો, આપણા ધર્મગુરુઓનું તો તે માનીતું પકવાન છે, એ તો ખુદાએ આપણે માટે નિર્માણ કરી આપેલો ખાસ ખોરાક છે, એવા માત્ર લાભ દોડેલા વિચારથી, વગર અભ્યાસે, વગર વિચારે, વગર તપાસે, અન્નક્રમશાકના ખોરાકને રદ ગણવાથી અથવા તો તે એક વાતકીપણું છે અને ગુનાહનું કામ છે એટલાજ માટે માંસનો ખોરાક નુકસાનકારક છે એમ ધારી લેવાથી એ સવાલનો ફડચો થતો નથી.

જો તપાસ કરતાં માલમ પડે કે હાલની વૈદક વિદ્યાનો, આપણી માનસીક લાગણીનો, આપણા ધર્મશીક્ષણની “સ્પીરિટનો,” માણસ જાતના ધણા મોટા ભાગના અનુભવનો અને આપણી સામેના પ્રત્યક્ષ દાખલાઓનો અન્નક્રમશાકના ખોરાકને ટેકા છે, તો પછી શરીર નયનું પડી જવાની ખોટી ઓંકથી, આપણી આડે રસ્તે દોરવાઇ ગયેલી સ્વાદની ઇદ્રિને પંપાળ્યા કરવાના હેતુથી, અથવા તો એ ખોરાક અંગીકાર કરવામાં આડે આવતી આપણી મનની નયનગામને લીધે તેને વગેવવાથી, તેને નુકસાનકારક દેખાડવાની ઠાઠી કાશીશથી, તેનો પ્રસાર થવામાં કદાચ થોડીવણી હરકત આવશે—પણ અટકાવતો થવાનો નથીજ.

## ખોરાક લેવાની મૂલ મતલબ શી ?

ખોરાક વિષેના સવાલને તપાસતી કસોટી ઉપર ચઢાવવાની સાથેજ જે સિદ્ધાંત આપણી સામે ખડું રહે છે તે એ છે કે, આપણે જીવીએ છીએ તે માત્ર ખોરાક ખાવાને માટે નહીં, પણ આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તે જીવવાને માટે છે; એટલે જેઓને એ સિદ્ધાંત કાંઈપણ કારણસર રૂચતું આવતું નહીં હોવાથી તેને ઉલટાવીને અમલ કરવા માગતા હોય તેઓને માટે તો એવો કશો સવાલજ હોતો નથી. તેઓની જીંદગીની નેમ જુદી છે એટલે તેઓને ખોરાકના ગુણ દેખેથી આપણા શરીર, આસિયત વિગેરે ઉપર થતી અસર સાથે નિસજાત રહેતી નથી, તેમને તો તેના સ્વાદ સાથે કામ છે, પણ જેઓની જીંદગીની નેમ તેથી ઉલટી છે, અને તેથી જેઓ માત્ર જીંદગી ટકાવી રાખવાની મતલબને ખાતરજ ખાસ

કરીને ખોરાક લે છે, તેઓને આ તપાસવાની પાઠેલાં જરૂર છે કે તેમની મતલબને માટે કયો ખોરાક વધારે અનુસરતો અને કાર્યસાધક છે.

## આ દુનિયામાં જન્મ લેવાની મતલબ.

હવે આ તો દેખીતું જ છે કે આ દુનિયામાં આપણે જે જન્મ લઇએ છીએ તે કાંઈ વગર કારણ સર માત્ર સુખ દુઃખમાં દહાડા કહાડવા માટે નહીં, માત્ર મોજમજલને માટે નહીં, પણ આપણી પોતાની વૃદ્ધિને માટે અને તે મારફતે કુલ જલ્દાની વૃદ્ધિમાં મદદ કરતા થવા માટે છે; પછી તે વૃદ્ધિ આ દુનિયામાં આવી અટકતી હોય કે મીનોત્ર જલ્દાનમાં લાંબાની હોય, એક જન્મમાં પૂરી થતી હોય કે અનેક જન્મોની તેને માટે જરૂર પડતી હોય. એટલે ખરું જોતાં આપણે જે ખોરાક લઇએ છીએ તે એવા હોવો જોઇએ કે તે માત્ર આપણી આ જીંદગી ટકાવી રાખવાને પૂરતો હોવા સાથે વૃદ્ધિમાં આગળ વધવાની આપણી જીંદગીની મુખ્ય નેમને સહાયકારક હોવો જોઇએ. અને આ પણ ખુદ્દુ છે કે આપણી વૃદ્ધિમાં આ દુનિયાની આપણી માત્ર હસ્તિ કરતાં આપણી મનશક્તિ અને ખાસિયત વિગેરે ધણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, એટલે અમુક ખોરાકની અસર આપણા શરીર ઉપર કેવી થાય છે એટલું જ માત્ર આપણને તપાસવાનું નથી, પણ સાથે આપણી મનશક્તિ અને ખાસિયત વિગેરે ઉપર પણ તે કેવી થાય છે તે ધ્યાનમાં લેવાનું છે.

## શરીરના નીભાવને માટે ખોરાક કેવો જોઇએ?

આપણું દરરોજનું કામ કરવાને અને શરીર નીભાવવાને આપણે જે ખોરાક લઇએ છીએ તેને મુખ્ય કરીને બે ભાગ યજ્ઞવવા પડે છે; એક તો આપણા શરીરમાં ચાલી રહેલી ક્રિયા અને તેથી થતી હિલચાલને માટે જોઇતી ગરમી, એટલે શક્તિ આપવાનું કામ, અને બીજું તે ક્રિયા અને હિલચાલથી થતા આપણા શરીરની અંદરના ઘસારાની જગા પૂરી પાડવાનું અને શરીરની વધને પુગી વળવાનું કામ; એટલે જ્યાં સૂધી આ બે પ્રકારની મતલબ પૂરી પાડનારાં તત્વો અમુક ખોરાકમાં જેટલાં પ્રમાણમાં વધતાં જોવાં રહે તેટલાં પ્રમાણમાં તે ખોરાક પુષ્ટિકારક અથવા તો નાકોતી આપનારો ગણાય. શરીરના આ બે જાતના ઉપયોગને માટે જરૂરનાં સમગ્ર તત્વો દુધમાં જોઇતા પ્રમાણમાં મળી આવે છે, એટલે દુધ ખોરાક તરીકે સંપૂર્ણ છે. પણ પ્રાણી વર્ગમાંથી અથવા વનસ્પતિ વર્ગમાંથી મળી આવતી ખોરાકની બીજી કોઇપણ પ્રકારની વસ્તુમાં ઉપલા બે જાતના કામોને પુગી વળવાને

જોઇતાં સધળાં તત્વો ધટતા પ્રમાણમાં મળી આવતાં નથી—તેમના પ્રમાણ-  
માં વધતી કે ઓછી વધઘટ રહે છે—એટલે અમૂક જાતના ખોરાકમાં  
ખૂટતાં તત્વોની જગા પૂરવાને માટે તે ખૂટતાં તત્વો જે જાતના ખોરાક-  
માંથી વધારે પ્રમાણમાં મળી આવે છે તેમની સાથે તે મેળવવાથી  
તે મેળવણી ખોરાક તરીકે સંપૂર્ણ બનાવી શકાય છે. કોઇ ખોરાકમાં  
ગરમી આપનારાં તત્વો વધારે જથ્થામાં હોય છે તો શરીરનો ઘસારો પુરનારા  
તત્વો ઓછા પ્રમાણમાં રહે છે—જેવા કે ચોખ્ખા, તો તેમાં પાછલા તત્વોની  
ખૂટ પૂરી પાડવાને બીજા પ્રકારનો ખોરાક, કે જેમાં તે તત્વોનું પ્રમાણ  
વધારે જથ્થામાં હોય છે—જેવો કે કઠોળ, તે બેની મેળવણી કીધાથી ધારેલા  
મતલબ અચ્છી રીતે પાર પડે છે.

**માંસનો ખોરાક વધારે પુષ્ટિકારક છે એવો લોકોનો ભૂલ  
ભરેલો ખ્યાલ.**

ગરમી અથવા શક્તિ આપનારાં તત્વો જેવાં કે “સ્તાર્ચ” ખાંડ વિગેરે  
નું પ્રમાણ વનસ્પતિ વર્ગમાંથી મળી આવતા ખોરાકમાં માંસના ખોરાક  
કરતાં સાધારણ રીતે વધારે રહે છે, એટલે આપણા શરીરના ઉપયોગને  
માટે તેવાં તત્વો પુરાં પાડવાને એ ખોરાક પૂરતી રીતે લાયક ગણાય છે,  
એટલે તેના સંબંધમાં તો વનસ્પતિ ખોરાક માટે કશો સવાલજ રહેતો નથી.

પણ સાધારણ રીતે લોકોમાં એવોજ કાંઇક ખ્યાલ છે કે પુષ્ટિ  
આપનારા એટલે આપણા શરીરનો ઘસારો પુરનાર અને સ્નાયુઓ  
(muscles) ને ટકાવી રાખી તેની વધને પુર્ગી વળવાને જોઇતાં તત્વો  
જેને અંગ્રેજીમાં “પ્રોટીડસ” (proteids) કહે છે તે વનસ્પતિ ખોરાક  
કરતાં માંસના ખોરાકમાં વધારે પ્રમાણમાં રહે છે, એટલે તે મતલબને  
માટે માંસનો ખોરાક શ્રેષ્ઠ ગણવામાં આવે છે. પણ તે વિચાર ભૂલ  
ભરેલો છે. તેવાં તત્વો વનસ્પતિ વર્ગમાંથી મળી આવતા ખોરાકમાં પણ  
જેટલા જોઇએ એટલા પ્રમાણમાં મળી આવે છે એમ સામેના પાના  
ઉપરના કોઠા ઉપરથી સહજ જણાઇ આવે છે.

ખોરાક તરીકે વપરાતી કેટલીક વસ્તુઓમાં મળી આવતાં પૌષ્ટિક તત્વો (proteids) નું પ્રમાણ.

વનસ્પતિ વર્ગમાંથી મળી આવતી ખોરાકની વસ્તુઓ				પ્રાણી વર્ગમાંથી મળી આવતી ખોરાકની વસ્તુઓ			
વજન એક આંઉસ.				વજન એક આંઉસ.			
થ્રુન્સ ... ..				લીફ, ચરખી વગરનું... ..			
સૂકી દરાખ ... ..				,, ચરખી સાથનું... ..			
પટેટા ... ..				મતન ... ..			
કેળાં ... ..				,, ચોપ (ચરખી વગરના) ... ..			
લીલા વટાણા ... ..				,, ,, (ચરખી સાથનાં) ... ..			
સૂકું કોપર ... ..				મરચી ... ..			
અંજીર ... ..				કચુટર અને હોલા ... ..			
ખજૂર ... ..				કાલું માછલી ... ..			
ચોખા ... ..				મેકરેલ ,, ... ..			
મેડાનું પાંઉ (white bread).				સામન ,, ... ..			
મકાઈ ... ..				૪૦			
ધઉંની રોટી (whole meal bread) ... ..				૫૦			
મેકરોની (સેવ) ... ..				૫૫			
અખરોત ... ..				૫૫			
છલેલા ધઉં ... ..				૫૫			
ઓટ મીલ ... ..				૮૦			
સૂકા વટાણા ... ..				૧૦૦			
બદામ ... ..				૧૦૬			
ભોંયસીંગ ... ..				૧૦૬			
મસૂર ... ..				૧૦૬			

મી. એ. ડબ્લ્યુ. ડનકનની “Chemistry of Food,” પ્રોફેસર ચર્ચની “Food,” અને ડા. જે. એચ ફ્લોગની “Science in the Kitchen” નામની ચોપડીઓમાંથી ઉપજાવી કહાડી ઉપજો કોડો “Science in the Daily Meal” નામના ચોપાનિયામાં આપવામાં આવ્યો છે, અને તેમાંથી તે અત્રે ઉતારી લેવામાં આવ્યો છે.

## પુષ્ટિકારક ખોરાક તરીકે વનસ્પતિ ખોરાકનું અધ્યાપતાપણું.

ઉપલા કોઠા ઉપરથી સહજ જણાઇ આવે છે કે પુષ્ટિ આપનારાં તત્વોમાં વનસ્પતિ વર્ગની પેદાયશો પ્રાણી વર્ગની પેદાયશથી કાંઇ ખાંડી જાય એમ નથી. એટલે માત્ર ઉપલાં તત્વોને ખાતરજ માંસના ખોરાકને વનસ્પતિ વર્ગમાંથી મળી આવતા ખોરાક ઉપર ખાસ સરસાઇ આપવાની કશી જરૂર માલમ પડતી નથી.

પ્રાણી વર્ગમાંથી મળી આવતાં સઘળાં પુષ્ટિકારક તત્વોનું મૂળ વનસ્પતિ વર્ગમાંથીજ છે. વનસ્પતિ પેદાયશોજ તે તૈયાર કરે છે અને પ્રાણી વર્ગ તે સીધી કે આડકતરા રીતે તેમાંથીજ મેળવે છે—પ્રાણી વર્ગની મારફતે તે તૈયાર થતાં નથી. એટલે વનસ્પતિ ખોરાક લીધાથી તેમાં સમાઇ રહેલાં આ પુષ્ટિકારક તત્વો સ્વચ્છ રૂપે મળે છે, જ્યારે માંસના ખોરાક મારફતે જનવરના શરીરમાં વપરાઇને પછી કાંઇક અશુદ્ધ હાલતમાં તે આપણને મળે છે. અને વપરાયલી કરતાં એક નવી વસ્તુ વધારે સારી તો ખરી.

વળી ખોરાક તરીકે ઉપયોગમાં આવતા હરેક પ્રકારના અનાજ અને બીજોમાં સમાઇ રહેલી જીવન શક્તિ વૃદ્ધિ તરફ જતી છે તે તો તેમને રોપવાથી નવા છોડવા અને ઝાડોના ઉગી નિકળવા ઉપરથી માલમ પડી આવે છે; જ્યારે માંસના ખોરાકમાં સમાયેલી જીવન શક્તિ નાશ તરફ ટળતી છે તે તેવી વસ્તુઓના ટુંક વખતમાં કોહવા માંડવા ઉપરથી અને તેમાંથી તેવો બીજો નવો જીવ પેદા થવાની અશક્યતા ઉપરથી ખુદ્દુ થાય છે. આ કારણને લીધે પણ અનાજ, મેવા વીગેરેમાં મળી આવતા પુષ્ટિકારક તત્વો માંસના ખોરાકમાં મળી આવતાં તેવાં તત્વો કરતાં વધારે ગુણકારક હોવાં જોઇએ એમાં સંદેહ નથી. અને જે વાચા વગરના લાખો નિર્દોષ પ્રાણીઓની કતલ ચલાવવા વગર જોઇતી ચીજો વધારે સારી અને સ્વચ્છ મળી આવતી હોય તો તે પડતી મૂકીને જાણી જોઇને ઉતરતા પ્રકારનો ખોરાક પસંદ કરવામાં શરીર શક્તિના આગમાં તો કશો લાલ નથી.

વળી આ તો ખુદ્દુજ છે, કે માત્ર એકલા માંસના ખોરાક ઉપર કોઇ લાખો વખત સૂધી ટકી શકે અને તંદરોસ્તી જાળવી શકે એમ નથી. જ્યારે ગુજરાતે માટે વનસ્પતિ ખોરાક ઉપર ચાલુ આધાર રાખવાથી શરીરને નીલાવવાને કશી હરકત નડતી નથી.

ઉપલી સઘલી વિગતો ધ્યાનમાં લેતાં વૈદક વિદ્યામાં પ્રવીણ એવા ધણા વૈદોને પણ આખેરે આજ અનુમાન ઉપર આવવું પડ્યું છે કે શરીરના નીભાવને માટે માંસનો ખોરાક ઉત્તમ છે એમ ધારવું એ ખચીતજ ભૂલભરેલું છે.

આ સવાલના સંબંધમાં ઈંગ્રેજમાં અનેક પ્રકારના પુસ્તકો લખાયેલાં છે અને તે માહેલાં ધણાંકે તો વૈદક મંડળમાં આગેવાન ગણાતા ડોક્ટરોને હાથે, એટલે એ વિદ્વાનોની દલીલો શી છે તે જાણવાને કાંઈ મુશ્કેલ નથી. ખરું છે કે સઘળાંઓને એ સઘળું વાંચવાની જોગવાઈ હોતી નથી, પણ “Vegetarian versus Meat Diet” નામનું એક ચોપાન્યુ જે ભાઈ દાદાભાઈ ધનજીભાઈ જસાવાળાએ થોડુંક થયું ઈંગ્રેજમાં બાહર પાડ્યું છે, અને જેમાં એ સવાલને લગતી ઘણીએક આગતોતો ટુંકમાં જાણવાજોગ સંગ્રહ કીધેલો છે, તેનો તેવા વાંચનારાઓને હવાલો સોંપી આ પ્રસંગે તેવાં કેટલાંક અગત્યના મતો ટાંકેલાં આપણી મતલબને માટે પ્રતાં થઈ પડશે.

**વનસ્પતિ ખોરાકની તરફેણમાં કેટલાક વિદ્વાનોના મત.**

“It is a vulgar error to regard meat in any form as necessary to life. All that is necessary to the human body can be supplied by the vegetable kingdom. . . The vegetarian can extract from his food all the principles necessary for the growth and the support of the body, as well as for the production of heat and force. It must be admitted as a fact beyond all question that some persons are stronger and more healthy who live on that food. I know how much of the prevailing meat diet is not merely a wasteful extravagance, but a source of serious evil to the consumer.”

SIR HENRY THOMPSON, M.D., F.R.C.S.

“કોઈપણ પ્રકારે માંસનો ખોરાક જરૂરનો છે એમ ધારવું એ અણધારૂ ભૂલ છે. માણસના શરીરને માટે જે જરૂરનું છે તે સઘળું વનસ્પતિ વર્ગમાંથી મેળવી શકાય છે. . . . પોતાના શરીરની વૃદ્ધિ અને પુષ્ટિને માટે, તેમજ ગરમી અને શક્તિ પેદા કરવાને માટે જોઈતાં સઘળાં તત્ત્વો વનસ્પતિ ખોરાક ખાનાર પોતાના ખોરાકમાંથી મેળવી શકે છે. તે ખોરાક ઉપર ગુનરો કરનારાઓમાના કેટલાક વધારે જોરાવર અને વધારે તનદરોસ્ત છે એ કાંઈપણ સવાલ વિનાની ખરી બીના તો સ્વિકારવીજ જોઈએ. ચાલુ માંસના ખોરાક માહેલું કેટલું માત્ર ફેંકટનું ઉડાઉપણુંજ નહીં પણ મંહીર ખરાબીનું મળ છે તે હું જાણું છું.”

સર હેન્રી થોમસન, એમ.ડી., ઍફ.આર.સી.એસ.

“ It must be honestly admitted that weight by weight vegetable substance, when carefully selected, possesses the most striking advantages over animal food in nutritious value. . . . I should like to see a vegetarian and fruit living plan put into general use, and I believe it will be.”

SIR BENJAMIN WARD RICHARDSON, F.R.S., M.D.

“ આટલું તો વાજબીની રાહ કબૂલ કરવું જોઈએ કે સંભાળથી ચુંટી કહાડેલો વનસ્પતિ પદાર્થ તેના જોડલાજ વજનના માંસના ખોરાક કરતાં પુષ્ટિ આપવાની બાબતમાં ઘણું ધ્યાન ખેંચવાનું લાભો ધરાવે છે. . . . વનસ્પતિ ખોરાક અને કૃષિ ઉપર ગુજરાત કરવાની ગોડવણ સામાન્ય રીતે અમલમાં મૂકાયલી જોવાને હું ખુશી થઈશ, અને હું ધારું છું કે તે અમલમાં મૂકાશે.”

સર બેનજમીન વૉર્ડ રીચર્ડસન, એફ.આર.એસ., એમ ડી.

“ Animal diet is not essential to man.”

LORD PLAYFAIR, C.B.

“ માંસનો ખોરાક માણસને માટે જરૂરનો નથી.”

લૉર્ડ પ્લેફૅર, સી.બી.

“ Chemistry is not antagonistic to vegetarianism, any more than biology is. Flesh-food is certainly not necessary to supply the nitrogenous products required for the repair of tissues, therefore a well-selected diet from the vegetable kingdom is perfectly right, from the chemical point of view, for the nutrition of men.”

DR. F. G. SYKES, B.SC., *Medical Official for St. Pancras.*

“ જેમ જીવન વિધા વનસ્પતિ ખોરાકની વિરુદ્ધ નથી તેમ રસાયણ શાસ્ત્ર પણ નથી. આપણા શરીરનાં જીવંત તંતુઓના ધસારાની બાધ ખૂરી પાડવાને માસનો ખોરાક અચીત કરીને જરૂરનો તો નથી તેટલા માટે વનસ્પતિ વર્ગમાંથી સારી રીતે ચુંટી કહાડેલો ખોરાક રસાયણ શાસ્ત્રની નજરે જોતાં માણસના ગુજરાને માટે સંપૂર્ણ રીતે બરહક છે.”

ડૉ એફ. જી. સાઇક્સ, બી.એસ.સી.,

સેન્ટ પેનક્રાસનો મેડીકલ ઓફીસીયલ.

DR. ALEXANDER HAIG, F.R.C.P., the leading physician of one of the great London Hospitals, writes :—

“ That it is easily possible to sustain life on the products of the vegetable kingdom needs no demonstration



for physiologists, even if the majority of the human race were not constantly engaged in demonstrating it; and my researches show, not only that it is possible, but that it is infinitely preferable in every way, and produces superior powers both of mind and body."

લંડનની મોટી હૉસ્પિટલો માહેલી એકનો આગેવાન ફિઝીશીયન ડૉ. અલેક્ઝાંડર હેગ, એફ.આર.સી.પી, લખે છે કે :—

“જો માણસ જાતનો મોટો ભાગ તે દેખાડી આપવાને ચાહુ રોકાયેલો નહી હોતે, તોપણ વનસ્પતિ વર્ગની પેદાયશોથી જીંદગી ટકાવી રાખવાનું સહેલ છે એમ ‘ફિઝિઓલોજિસ્ટો’ને દેખાડી આપવાની કશી જરૂર નથી. અને મારી શોધખોળો દેખાડી આપે છે કે તેમ માત્ર બની શકે છે એટલુંજ નહી પણ તે દરેક રીતે અતીશય પસંદ કરવાળેજ છે, અને તે મન અને શરીરની ચઢિયાતી શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે”

“It is a well-known fact that cereals as articles of daily food hold a high place in the human economy; they contain constituents amply sufficient to sustain life in its highest form. If the value of cereal food products were better known it would be a good thing for the race. Nations live and thrive upon them alone, and it has been fully demonstrated that meat is not a necessity.”

The Dean of the Faculty of Jefferson Medical  
College (of Philadelphia).

“આતો સારી પેઠે જણાયેલી બાબત છે કે માણસના બાબમાં રોજના ખોરાક તરીકે અન્ન ઉંચી જગા લે છે. ઉચામાં ઉંચા આકારમાં જીંદગીને ટકાવી રાખવાને જોઈતાં પૂરતાં તત્વો તેનામાં સમાયેલાં છે. જો અન્નના ગુણો વધારે સારી રીતે જણાયેલા હોય તો પ્રજના હકમાં તે વધારે ઠીક થઈ પડે. ઘણીએક પ્રજાઓ માત્ર તેની ઉપરજ ગુજરો કરે છે. અને આટલું પૂરતી રીતે દેખાડી આપવામાં આવ્યું છે કે માંસનો ખોરાક કંઈ જરૂરનો નથી.”

ફિલાડેલ્ફીઆની જેફરસન મેડીકલ કૉલેજના “ડીન ઑવ ધ ફક્લ્ટિ”

“I have no belief that a man is better physically or mentally for taking flesh food.”

DR. FRANCIS VACHER, F.R.C.S., F.C.S.

“માંસનો ખોરાક લીધાથી એક માણસ મન અથવા તન શક્તિમાં વધારે ચઢે છે એ હું માનતો નથી.”

ડૉ. ફ્રાન્સીસ વાચર, એફ.આર.સી.એસ., એફ.સી.એસ.

“ There is ample and unexceptional evidence that where neither milk nor any of its preparations is in ordinary use a regimen consisting of bread, fruits and herbs is quite adequate to the wants of a population subsisting by severe and constant toil.”

DR. W. B. CARPENTER, C.B., F.R.S.

“જો દુધ અથવા તે તેમાંથી નીકળતો કોઈપણ પદાર્થ ચાહુ વપરાસમાં આવતો નહી હોય, તે પણ ચાહુ અને સખ્ત મહેનતથી ગુબરો કરતી પ્રજાને માટે રોટી, ફળ અને ભાજપાલાનો ખોરાક તેની જોઈતી જરૂરીયાતોને માટે પૂરતો છે, એમ દેખાડી આપવાને પૂરતી અને કાંઈપણ શક વગરની સાબીતીઓ છે.”

૯૧૦ ડબ્લ્યુ. બી. કારપેન્ટર, સી.બી., એફ.આર.એસ.

આ ઉપરથી કાંઈ નહીં તે આટલું તે સાબીત થાય છે કે શરીરને પુષ્ટિ આપવાના કામને માટે અન્નફળશાકનો ખોરાક માંસના ખોરાક કરતાં શ્રેષ્ઠ નહીં તે તેનાથી ઉતરતો તે નથીજ. એટલે, પુષ્ટિ આપવાની બાબતમાં માંસનો ખોરાક ચઢિયાતો છે એવો દાવો વળુદ વગરનો છે.

**માંસનો ખોરાક ઘણાક દરદોનું મૂળ છે એવું વિદ્વાનોનું મત.**

માંસનો ખોરાક પુષ્ટિ આપવાની બાબતમાં અન્નફળશાકના ખોરાક ઉપર કોઈ પણ પ્રકારે સરસાઈ ભોગવતો નથી તે તે આપણે ઉપર જોઈ ગયા, પણ એ વિષે કેટલાક વિદ્વાન ઝંકટરો વિગેરેનું તે આગળ વધીને એવું કહેવું છે કે માંસનો ખોરાક ઘણાક દુઃખ દરદોનું મૂળ છે. અને આતો દેખીતુંજ છે કે માંસહારી પ્રજાઓમાં જે પ્રકારના દુઃખ દરદો પસ-રેલાં હોય છે તેવા પ્રકારના અને તે પ્રમાણમાં વનસ્પતિ અહાર કરનારી પ્રજાઓમાં તે ફેલાયલાં જોવામાં આવતા નથી. જેમ ખોરાક સાદો અને હલકો તેમ દુઃખ દરદોનું પ્રમાણ ઓછું એ તો ખુલ્લુંજ છે. દુઃખ દરદોનાં સંબંધમાં માંસના ખોરાકથી શરીર ઉપર કેવી અસર થાય છે તે હવે આપણે જોઈએ :—

“ Flesh is an unnatural food, and therefore tends to create functional disturbances. As it is taken in modern civilizations, it is infected with such terrible diseases (readily communicable to man), as cancer, consumption, fever, intestinal worms, &c., to an enormous extent.

There is little need to wonder that flesh-eating is one of the most serious causes of the diseases that carry off ninety-nine out of every hundred people that are born."

DR. JOSIAH OLDFIELD, M.S.C.S., L.R.C.P.

“ માંસ એ અકુદરતી ખોરાક છે એટલે તે શરીરમાં ચાલી રહેલી ક્રિયાઓના કામમાં હરકત કરવા તરફની વલણ લે છે. જે હાલતમાં તે હાલની સુધરેલી પ્રજાઓમાં લેવામાં આવે છે, તે હાલતમાં તે ખોરાકમાં ભયંકર દરદો (જે માણસ જાતને સેહલાઇથી લાગુ પાડી શકાય છે,) જેવાં કે પાકાં, ખડી, તાવ, આંતરડાંના કરમો વિગેરેના ચેપ લાગેલો હોય છે. એટલે પણ જે રોગો થી સેંકડે નવાણું ટકા માણસો મરણ પામે છે તે રોગોના મૂળોનું એ ખોરાક ધણું ગંભીર કારણ છે એમા અન્યથા યવાની કશી જરૂર નથી.

ડા० જોશિયા ઓલ્ડફિલ્ડ, એમ.એસ.સી.એસ., એલ.આર.સી.પી.

[ડા० ઓલ્ડફિલ્ડ એમલી ખાતે લેડી માર્ગરેટ હોસ્પિટલના વડા તખ્તીબ છે, અને તે હોસ્પિટલમાં કોઇ પણ જાતનાં માંસના ખોરાક વગર દરદીઓને સારા કરવામાં આવે છે.]

“ Any attempt to teach mankind that beef and beer are not necessary for health and efficiency must be good, and must tend to thrift and happiness ; and as this goes on I believe we shall hear less of gout, Bright's disease, and trouble with the liver and the kidneys in the former, and less of brutality and wife-beating and murder in the latter. I believe that the tendency is towards vegetarian diet, that it will be recognised as fit and proper, and that the time is not far distant when the idea of animal food will be found revolting to civilized man.”

SIR EDWARD SAUNDERS.

“ માંસ મદિરાનો ખોરાક આરોગ્યતા અને સારી હાલતને માટે જરૂરનો નથી એવું માણસ જાતના ધ્યાન ઉપર લાવવાની કાંઇ પણ કોશીશ સારીજ છે, અને તે કરકસર અને સુખ તરફ ઢળવીજ જોઇએ; અને તે જેમ આગળ વધતી જશે તેમ માફ માનવું છે કે આગલી ખાતતમાં નજલો, ‘આઇટસ ડીસીઝ,’ અને કલેજ અને ગુરદાનાં રોગો વિષે, અને પાછલી ખાતતમાં હેવાનિયતપણું, સ્ત્રીની મારફાટ અને ખુન વિષે આપણે થોડું સાંભળશું. માફ માનવું છે કે હાલની વલણ વનસ્પતિ ખોરાક તરફ છે, તે માફક આવતો

અને લાયક ખોરાક ગણાશે, અને વખત હવે છેટે નથી કે જ્યારે માંસના ખોરાકનો ખ્યાલજ સુધરેલા માણસને કંપારી છૂટે એવો થઈ પડશે.”

સર એડવર્ડ સૉન્ડર્સ.

“ The flesh and secretions of animals affected with carbuncular diseases analogous to anthrax, are so poisonous that those who eat the product of them are apt to suffer severely—the disease taking the form either of inflammation of the digestive canal, or of an eruption of one or more carbuncles.”

SIR ROBERT CHRISTISON, M.D.

“ ‘એનગ્રેક્ષ’ ને મળતા આવતા રોગોથી પીડાતાં પ્રાણીઓનું માંસ અને તેમાંથી બાહર પડતો પદાર્થ એટલો બધો તો ઝેરી હોય છે, કે તેનું માંસ ખાનારાઓને સખત ખમણું પડે છે. તેમાંથી ઉભરી આવતું દરદ યાતો જરૂરપત કરનારી નળીના સોજાનું રૂપ લે છે અથવા તો એક અથવા વધારે ઝેરી ગુંમડાંઓ તેથી ઉભરી આવે છે.”

સર રોબર્ટ ક્રિસ્ટીસન, એમ.ડી.

“ Animal meat may directly engender many painful and loathsome diseases. Scrofula itself, that fecund source of suffering and death, not improbably owes its origin to flesh-eating habits.”

DR. ANNA KINGSFORD.

“ માંસનો ખોરાક પીડાકારી અને કમકમાટ ઉપજાવે એવા ઘણા રોગો સીધી રીતે ઉપજવી શકે છે. ખુદ ‘સ્ક્રોફ્યુલા’ (Scrofula) જે દુઃખ અને મોતનું ક્ષણવંત મૂળ છે તે માંસ ખાવાની રસમને ઘણું કરીને આભારી છે.”

ડા૦ એના કીંગ્સફોર્ડ.

“ One-fifth of the total amount of meat consumed is derived from animals killed in a state of malignant disease.”

PROFESSOR GAMGEE.

“ ખોરાક તરીકે વપરાતાં માંસનો એક પંચમાંશ ભાગ ઘણા ખરાબ જાતના રોગોથી પીડાતા પ્રાણીઓને કાપીને મેળવવામાં આવે છે.”

પ્રોફેસર ગેમગી.

પ્રોફેસર એ. વીન્ટર ખલાયત, એફ.આર.સી.એસ., લખે છે કે :—

“ ફેફસાનાં ધણાં આગળ વધેલાં દરદોવાળાં પ્રાણીઓનાં માંસમાં અને સાધારણ માંસમાં સાદી આંખે કશો તફાવત માલમ પડતો નથી.”

અને આપણા કસાઈ ખાનાઓમાં તો સાદી આંખતો પણ જોવો જોઈએ એવો ઉપયોગ થતો હોય એમ નથી, એટલે રોગીષ્ટ માંસ ખાવા લાયક તરીકે કેટલું પસાર થઈ જતું હશે તેનો આપણે ખ્યાલ કરી શકીએ છીએ.

“ It is interesting to note that scientific men all over the world are awakening to the fact that the flesh of animals as food is not a pure nutriment, but is mixed with poisonous substances, excrementitious in character, which are the natural results of animal life. The vegetable stores up energy. It is from the vegetable world—the coal and the wood—that the energy is derived which runs our steam engines, pulls our trains, drives our steamships, and does the work of civilization. It is from the vegetable world that all animals, directly or indirectly, derive the energy which is manifested by animal life through muscular and mental work. The vegetable builds up; the animal tears down. The vegetable stores up energy; the animal expends energy. Various waste and poisonous products result from the manifestation of energy, whether by the locomotive or the animal. The working tissues of the animal are enabled to continue their activity only by the fact that they are continually washed clean by the blood, a never-ceasing stream flowing through and about them, carrying away the poisonous products resulting from their work as rapidly as they are formed. The venous blood owes its character to these poisons, which are removed by the kidneys, lungs, skin and bowels. The flesh of a dead animal contains a great quantity of these poisons, the elimination of which ceases at the instant of death, although their formation continues for some time after death. An eminent French surgeon recently remarked that ‘beef-tea is a veritable solution of poisons.’ Intelli-

gent physicians everywhere are coming to recognize these facts, and to make a practical application of them."

DR. J. H. KELLOGG.

“પ્રાણીઓનું માંસ એ સ્વચ્છ શક્તિ આપનારો ખોરાક નથી, પણ તે ઝેરી પદાર્થો જે શરીરમાંથી રદ થઇ બાહર નીકળી જવાને લાયક થઇ રહેલા હોય છે, અને જે પ્રાણીની જીંદગીના કુદરતી પરિણામો છે, તે સાથે ભેલાયલો છે એ વિષે સારી દુનિયાના વિદ્વાનો જાણતા થવા લાગ્યા છે એ એક ધ્યાન ખેંચવા જેગ બનાવ છે. વનસ્પતિ પેદાશ શક્તિ ભરી રાખે છે. જે શક્તિથી આપણા એન્જનો દોરે છે, ત્રેનો ખેંચાય છે, સ્ટીમરો હંકરાય છે અને આપણા સુધારાનું કામ ચાલે છે. તે શક્તિ—કોલસો અને લાકડાં—એ વનસ્પતિ વર્ગમાંથીજ મળી આવે છે, રનાયુ અને મન શક્તિના કામોની જે શક્તિ પ્રાણી જીંદગીમાં પ્રગટે છે તે સઘળી સીધી અથવા આડકતરી રીતે વનસ્પતિ દુનિયામાંથી મેળવી શકાય છે. શક્તિના પ્રગટવાની સાથે—પછી તે વરાળ ચંત્રથી હોય કે પ્રાણી મારફતે હોય—અમુક રદ થયેલી અને ઝેરી બનાવટો નીકળે છે. પ્રાણીના ચાલુ કામ કરતાં માંસના તંતુઓ જે કામ કરી શકે છે તે તેની આર-પાર અને આસપાસ વગર અટકવે ચાલુ રહેલો લોહીનો ઝરો કે જે તેમની વચ્ચે ચાલી રહેલી ક્રિયાથી ઉપજતી ઝેરી બનાવટો ઉત્પન્ન થતાં વાર બાહર કહાડી નાંખે છે અને તેમને ઘોઘને સાફ કરતો રહે છે, તેને લીધે છે. આ ઝેરી પદાર્થો કે જે નરોના બોહીને કાલો રંગ આપે છે તેમને ગુરદા, ફેફસાં, ચામડી અને આંતરડાં બાહર કહાડી નાંખે છે. એક મરણ પામેલાં પ્રાણીના માંસમાં આ ઝેરી પદાર્થોનો મોટો જથ્થો રહે છે કે જેનું બાહર નીકળી જવું મરણ ઘડીએ અટકી જાય છે, જોકે મરણ પછી કેટલોક વખત સૂધી તો તે બનતા ચાલુજ રહે છે. એક પ્રસિદ્ધ ફ્રેન્ચ સરજને થોડા વખત ઉપર બહાર કીધું હતું કે બીફ-ટી (ગાયના માંસનો સેરવો) એ ઝેરનો ખરેખરો ઉકાળો છે. સઘલે ઉકાળે સમજદાર ડાકટરો આ બીના સમજવા અને અમલમાં મૂકવા લાગ્યા છે.”

ડા. જે. એચ. કેલ્લોગ.

**ડાકટરોનાં ઉપલાં મતો ઉપરથી ઉપજતો સાર.**

આ પ્રમાણે ત્યારે ખુદ ડાકટરોના મત ઉપરથી આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે માંસનો ખોરાક શક્તિ આપવા માટે એકલો ખોરાક નથી, તેમજ તે કાંઇ ખાસ ગુણુ કરતા પણ નથી, એટલુજ નહીં પણ સામે તે નુકશાન કરતા છે.

પણ ડાકટરોના ઉપર ટીકેલાં મતોની સામે આ વાંધાં લાવી શકાય છે કે એવા વીરુદ્ધ મતોની સામે માંસના ખોરાકની તરફેણમાં કાંઇ સંખ્યાબંધ ડાકટરો છે તેનું કેમ ? એ જે વર્ગમાંથી કોણનું માનવું ?

## “એક્સપર્ટો”ની સત્તાનો સવાલ.

ખરી વાત છે કે માંસના ખોરાકની તરફેણમાં હજી ડાક્ટરોનો મોટો ભાગ છે. પણ તેમના સંબંધમાં આટલું ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે તેઓ-માનો મોટો ભાગ આપણા જેવાજ સાધારણ માણસોનો છે, પછી તેઓ-એ અમૂક બાબતની પરિક્ષા પસાર કીધી હોય તો શું થયું. અને માણસ-ની સાધારણ ખાસિયત એ છે કે જનતાં સૂધી જે કાંઈ સાંભળવામાં અને શીખવવામાં આવ્યું હોય તેને અનુસરીને જે કાંઈ કરતા આવ્યા હોય એ તે પ્રમાણે એકજ ઘરેડે ગાડું ગમડાવ્યા જવું. એટલે તેજ પ્રમાણે ડાક્ટરોનો મોટો ભાગ પણ ચાલતી આવેલી રૂઢિને વળગી રહે છે. તેઓમાં પણ કાંઈ નવી બાબતની શરૂઆત કોઈ છુટા છવાયાઓ કરે છે. એટલે પેહલાંતો તેમના કહેવા ઉપર કાંઈ નહીં જેવું લક્ષ આપવામાં આવે છે, અને તેમને હસી કહાડવામાં આવે છે. પણ ધીમે ધીમે તે વિચારોનો જેમ જેમ ફેલાવો થવા માડે છે, તેમ તેમ તેની ઉપર વધારે અને વધારે ધ્યાન અપાતું રહી તે ઉપર વાદવિવાદ અને નુકતેચિની થવા માડે છે. એ પ્રમાણે તે ધીમે ધીમે પગ પેસારો કરી આગળ વધે છે, અને પછી એક એ ઓલાદમા તો તે જાણે હમેશની ચાલુ બાબત હોય અને તે વિષે કશો શક સંદેહ નહીં હોય એમ દરેક જણુ કાંઈ પણ તકરાર વચર તે સ્વિકારે છે. માસ વિરુદ્ધ વનસ્પતિ ખોરાકની તકરાર હાલ પહેલા તબક્કા ઉપર છે એટલે વૈદક વર્ગના માત્ર તેવા થોડાકોજ કે જેઓ તેના ઉપર ધ્યાન આપવાનું જરૂર જોય છે, તેમનોજ તેને ટેકા મળે એવો ખુલ્લુજ છે. એટલે અહીં પણ આપણને તરફેણ અને વિરુદ્ધ મત ધરાવનારાઓની સંખ્યા ઉપર આધાર રાખવાનો નથી, પણ તેઓ તેને માટે શું અને કેવી દલીલો અને દાખલાઓ રજુ કરે છે તે ધ્યાનમાં લેવાનું છે. વળી આતો ખુલ્લુજ છે કે વૈદક મંડળના જેઓ એ બાબતમાં કાંઈ પણ ઉંડાણથી ઉતર્યા છે તેઓ વધતા ઓછા પ્રમાણમાં વનસ્પતિ ખોરાકનીજ તરફેણમાં ઢળતા જતા જોવામાં આવે છે. ખરી વાત છે કે જેઓને બોહલી ગ્રાહકોની રોકાણને લીધે ઘડીની ફરસુદ નહીં, તેમજ જેઓને પોતાનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવાનું અને વાંચણ સાથે માથા દુખણ કરવાનું પસંદ નહીં, તેવા ડાક્ટરો તો પોતાના વખતમાં કૉલેજમાં શીક્ષણ મળ્યું હોય તેને આધારે અને કુમકે ગાડું ગમડાવ્યા જાય છે. એટલે તેવાઓનું મત જેઓએ એ બાબતનો ખાસ અભ્યાસ કીધો હોય. તેઓ કરતાં વધારે ઓછું વજન ધરાવતું હોવુંજ જોઈએ.

વળી જે કે આપણા ડાક્ટરોનો મોટો ભાગ હજી માસના ખોરાકની તરફેણમાં જોવામાં આવે છે, તોપણ તે તેઓ કેટલે દરજ્જે અમલમાં મૂકે છે તે તપાસવાને માટે દૂર જવું પડે એમ નથી. આગળ જ્યારે ગોસ્તનો કે મરગીનો “સુપ” દરેક મંદવાડમાં શક્તિ આપનારા ખોરાક તરીકેની ડાક્ટરોની મુખ્ય આપણ હતા, ત્યારે હાલ એવા એક નહીં પણ દજન દાખલાઓમાં માત્ર દુધનો ખોરાક આપવાનું ફરમાવવામાં આવે છે.

**વનસ્પતિ ખોરાક કાંઈપણ ખામી વગરનો છે એ દાવો પણ વાજબી નથી.**

જે ડાક્ટરોએ એ બાબત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપ્યું છે, તેઓના મોટા ભાગનું મત માંસનાં ખોરાકની વિરૂદ્ધ જાય છે ખરું, પણ તે ઉપરથી વનસ્પતિ ખોરાક તેવી કાંઈ પણ ખામીથી નિરાજો છે એવો દાવો કરવો એ પણ વાજબી નથી. તે છતાં આટલું તો નમ્રીય છે કે તે ખોરાકથી ઉપજતી કાંઈ પણ માઠી અસર માસના ખોરાકની તેવી અસરના જેટલા પ્રમાણમાં તો નથીજ. વળી વનસ્પતિ ખોરાકની તેવી કાંઈ માઠી અસર આપણને ટુંક વખતમાં માત્રમ પડી આવે છે; જ્યારે માંસના ખોરાકના ઝેરની અસર ધણું કરીને પચીપચીને લાંબે વખતે ઉભરી આવે છે, એટલુંજ નહીં, પણ એકાદ કાઢેલી વનસ્પતિ આપણે તુરત પારખી શકીએ છીએ ત્યારે માંસનો એક ટુકડો દરદી છે કે કેમ એ પારખવું અશક્ય જેવું છે.

**વનસ્પતિ ખોરાક ઉપર ગુળરો કરનારાઓનો અનુભવ શો છે?**

વૈદક નજરે જોતાં વનસ્પતિ ખોરાક માંસના ખોરાક ઉપર સરસાઈ ભોગવે છે, એમ આપણે ઉપર તપાસો ગયા છીએ, પણ તે માત્ર જુદાં જુદાં મતો છે. એટલે એ બાબદનું ખરું તોલ આવા સામસામાં મતો ટાંકવાથી થઈ શકે એમ નથી. એની ખરી પરિક્ષા તો એ ખોરાક ઉપર ગુળરો કરતી પ્રજાઓ ઉપર જે અસર થાય છે તે ઉપરથી વધારે સારી રીતે થઈ શકે એમ છે. એટલે તે અસર કેવી છે તે તપાસી જવાની જરૂર છે.

ખાજરીના રોટલા અને ચટણી ઉપર ગુળરો કરનાર એક નવગની કેટલી તકાત ધરાવે છે તે જોવાને માટે દિવો લખને શોધવા જવું પડે એમ નથી. નાનકવાળા ઉપર હાથ માસ્તા એક મુસલમાન કુલી કરતાં તે બેશક અદિયાતાપણું દેખાડે છે, એ તો અત્રેની ગોદીમાં એક ફેરો મારી આન્યાથી પ્રત્યક્ષ દેખાઈ આવશે.



દાણા બંદર ઉપરના એક “ભાજીખાઉ” લોકદાણાના અંગૂચળ આંગળ માંસ મઠ્ઠી ખાનારા એક પારસીની તન શક્તિની સામાન્ય રીતે સરખામણી કરવાની પણ જરૂર નથી.

ખજૂર અને નાન ઉપર મૂખ્ય કરીને ગુજરો કરનાર એક આરજ કેટલું બળ ધરાવે છે તેનો અનુભવ ઘણા મૂસાફરો રજુ કરે છે.

આપણી પોતાનીજ કોમનો દાખલો લઈશું તો તેમાં પણ માંસના ખોરાકે આપણને કાંઈ ફાયદો કીધો હોય એમ લાગતું નથી. માંસનો ખોરાક લેવા સામે આપણામાં કશી હરકત જેવું નથી, છતાં હાલમાં મુઘલ અને મોટાં શહેરોમાં વસ્તા પારસીઓથીજ માંસનો ખોરાક મેળવી શકાય છે. ગામડે ગોઠડે હજી પણ ઘણાં પારસી કુટુંબોમાં ગોસ્ત તો કોઈ વારતેલેવારેજ પકાવવામાં આવે છે, છતાં તેજ એક પારસીની તનશક્તિ રોજ ગોસ્ત ઉપર હાથ મારનાર પારસીને શરમાવે એવી નજરે પડશે.

ગામડેના પારસીઓના શરીરના બાંધાનું આ અદિશ્વતાપણું ખોરાક ઉપરાંત બીજા ઘણાક કારણોને આભારી છે ખરું, પણ તેટલા ઉપરથી કાંઈ નહીં તો આટલું તો માલમ પડી આવે છે કે ખાસ માંસનો ખોરાક તેને માટે જરૂરનો તો નથીજ.

વળી આજે આપણામાં માંસનો ખોરાક રોજનો થઈ પડ્યો છે, પણ આજ પચાસ વરસ ઉપર તેનો ખપ હાલના કરતાં કેટલા ઓછા પ્રમાણમાં હતો તેનો ખ્યાલ તો આપણા કુટુંબના કોઈ વૃદ્ધ વડિલને પૂછવાથી સેદ્ધજમાં આવી શકશે. તે છતાં એમ કોણ કેહેશે કે તે વખતના પારસી સ્ત્રી પુરુષનો બાંધો હાલની આપણી ઓલાદને શરમમાં નાખે એવો નહીં હતો ?

મુખ્ય કરીને ચોખ્ખા ઉપર મોટે ભાગે ગુજરો કરનાર નાનકડા બપાનીસોએ માંસ ખાનારા કદાવર અંગના રશીયનોને છેલ્લી રૂશો-જાપાનીસ લડાઈમાં કેવા હંફાવ્યા હતા તેને માટે કોઈને પુછવા જવાની જરૂર નથી.

**દુનિયાની વસ્તીનો માત્ર થોડોજ ભાગ માંસના ખોરાક ઉપર ગુજરો કરી શકે છે.**

દુનિયાની આખી વસ્તીનો માત્ર થોડોજ ભાગ માંસના ખોરાક ઉપર પોતાનો ગુજરો કરી શકે છે. કેહેવાતી માંસહારી પ્રજાઓમાં પણ પ્રમાણ

માં ધણી થોડી સંખ્યા તેનો ચાલુ ઉપયોગ કરી શકે છે. મોટે ભાગે તેઓને પણ વનસ્પતિ ખોરાક ઉપરજ આધાર રાખવો પડે છે. એટલે તેઓની તન શક્તિ માંસના ખોરાકને નહીં પણ વનસ્પતિ ખોરાકને મોટે ભાગે આભારી છે.

હિંદુસ્તાનમાં કરોડોની મુસલમાનોની સંખ્યામાંથી કેટલા જનો મહીનામાં એક વખત પણ માંસનો ખોરાક મેળવી શકે છે? ઘણાજ જુગ. સ્કોટલેન્ડના રહીશોનો ગુજરો મુખ્ય કરીને “એટ” ઉપર છે, છતાં ઈંગ્લેન્ડના બહાદુર લશ્કરમાં સ્કોટ રેજીમેન્ટો—દાખલા તરીકે “બ્લેક વૉચ”—તે લશ્કરનું નાક ગણાય છે. આઘરીશમેનોનો ગુજરો મુખ્ય કરીને પટેટા ઉપર છે, છતાં તેઓ અંગ્રાજીમાં અંગ્રેજોથી ખાંડયા જાય એમ નથીજ. તરકીશ લશ્કરની બહાદુરી અને જેહમત ખેંચવાની શક્તિના પુરાવાઓ શોધવા જવું પડે એમ નથી, જોકે તેમનો ચાલુ સાધારણ ખોરાક વનસ્પતિ વર્ગજ પૂરો પાડે છે.

ચારલ્સ ડરવિન લખે છે કે :—

“The most extraordinary workers I ever saw, the labourers in the mines of Chili, live exclusively on vegetable food, including many seeds of leguminous plants.”

“મારા જોવામાં આવેલા ઘણા અજાણજોવા જેવાં કામ કરનારાઓ—ચીલીની ખાણમાં કામ કરતા મજૂરો—માત્ર ધણી જાતના કઠોળ સાથેના વનસ્પતિ ખોરાક ઉપર જીવે છે.”

માંસહારીઓ અંગ્રાજીમાં ચઢિયાતા છે એ વિચાર કેટલો ભૂલભરેલો છે તે વિષે એક તર્કીજનું નીચલું મત ધ્યાન પુગાડવા જોગ છે :—

“Vigour of body is often boasted by flesh-eaters, particularly if they live mostly in the open air; but there is this peculiarity about them, that they have not the endurance of vegetarians. The reason of this is that flesh-meat is already on the downward path of retrograde change, and as a consequence its presence in the tissues is of short duration. The impetus given to it in the body of the animal from which it was taken is reinforced by another impulse in the second one, and for these reasons what energy it does contain is soon given out, and there are urgent

demands for more to take its place. The flesh-eater, then, may do large amounts of work in a short time if well-fed. He soon gets hungry, however, and when so becomes weak. On the other hand, vegetable products are of slow digestion; they contain all of the original store of energy and no poisons; their retrograde change is less rapid than meat, having just commenced, and therefore their force is released more slowly with less loss, and the person nourished by them can work for a long time without food if necessary, and without discomfort. The people in Europe who abstain from flesh are of the better and more intelligent class, and the subject of endurance has been approached and thoroughly investigated by them. In Germany and England a number of notable athletic contests that required endurance have been made between flesh-eaters and vegetarians, with the result that the vegetarians have invariably come off victorious."

DR. J. D. CRAIG.

“ માંસ ખાનારાઓ, અને તેમાં ખાસ કરીને જેઓ ખુલ્લી હવામાં રહે છે તેઓ, તેમના ચઢિયાતા તન-બળ વિષે ઘણી વખતે ફાંકે રાખતા માલમ પડે છે. પણ તેઓ વિષે આ બાબત ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે તેઓમાં વનસ્પતિ ખોરાક ખાનારાઓ જેવી સહન શક્તિ નથી. તેનું કારણ એ છે કે માંસના ખોરાકમાં પાછળ હઠતા ફેરફારની શરૂઆત થઈ ચુકેલી હોય છે અને તેથી કરીને માંસના તંતુઓમાં તેની હાજરી ટુંક વખતની રહે છે. જે પ્રાણીમાથી તે માંસ મેળવેલું હોય છે તેમાથી તેને જે બાહર પાડવાની ગતી (impetus) મળેલી હોય છે તે ગતી ને માંસ જે શરીરમાં દાખલ થયું હોય છે તેનાથી ટકા મળે છે, એટલે તેનામાં જે કાંઈ શક્તિ સમાયેલી હોય છે તે જલદી બાહર પડી જાય છે અને તેની જગા પુરવાને વધારે માંગણી થાય છે. આ રીતે ત્યારે જો માંસનો ખોરાક લેનાર માણસને પુરતો ખોરાક મળતો હોય છે તો તે ટુંક વખત સૂધી ઘણું કામ કરી શકે છે, પણ તે જલદી બુખું થાય છે અને જ્યારે તે બુખું થાય છે ત્યારે તે નળખું પડી જાય છે. તેથી ઉલટું વનસ્પતિ ખોરાક જેવવાને લાંબો વખત લાગે છે; તેનામાં શક્તિનો સંઘનો અસલ જથ્થો ભરેલો હોય છે અને તેમાં કસા ઝેરી પદાર્થો હોતા નથી. પાછળ પડતો ફેરફાર તેનામાં તુરતનો ચાલુ થયેલો હોવાથી માંસના કરતાં તેની ઝડપ ઓછી રહે છે અને તેટલા માટે તેમાથી જે શક્તિ છુટી પડે છે તે ધીમે ધીમે અને ઓછી ખાધ સાથે થવાથી, તેની ઊપર ગુબરો કરનાર જે જરૂર પડે

તો વગર ખોરાક અને કાંઈપણ ખેંચેની વગર લાંબો વખત સૂધી કામ કરી શકે છે. યુરોપના જે લોકો માંસના ખોરાકથી દૂર રહેવાનું પસંદ કરે છે તેઓ વધારે સારા અને ચંચળ વર્તના છે, અને સહન શક્તિનો સવાલ હાંપી લઈ તેઓએ તેની સંપૂર્ણ તપાસ લીધી છે. સહન શક્તિની જરૂર પડે એવી કસરતોની ધણીએક જાણીતી હરીફાઈઓ જરમની અને ઇંગ્લેન્ડમાં માંસ ખાનારાઓ અને વનસ્પતિ ખોરાક ઉપર ગુજરનારાઓ વચ્ચે કરવામાં આવી છે, અને તેના પરિણામમાં અત્તરફશાકહારીઓ હંમેશાં ફતેહમંદ ઉતર્યા છે.”

ડા૦ જે. ડી. કેગ.

આનાજ સંબંધમાં પ્રાણી વર્ગમાં તપાસ કરતાં એક ઘોડા અથવા બળદની ચાલુ કામ કરવાની શક્તિ સાથે એક વાઘ અથવા સિંહની ટુંક વખતની દોડધામ પછી લાંબા વખતની સુસ્તી સાથે સરખામણી કરી પછી સહન શક્તિનાં બાબમાં કયો ખોરાક ચઢિયાતો છે તે તુરત માલમ પડી આવે છે.

## શરીરના દુઃખો સામે ટક્કર ઝીલવામાં પણ વનસ્પતિ ખોરાકનું ચઢિયાતાપણું.

અત્તરફશાકના ખોરાક ઉપર ગુજરો કરનારાઓ શરીરના દુઃખો સામે ટક્કર ઝીલવાને કેવી રીતે શક્તિવાન છે તે તો છેલ્લી રૂશો-જાપાનીસ લડાઈમાં પ્રગટી આવ્યું છે. એ લડાઈમાં ધાયલ થયેલા જાપાનીસોમાં મરણનું પ્રમાણ યુરોપના વૈદક મંડળને હેરાત પમાડે એટલું ઓછું આવ્યું છે ; તેમના જાળમે ધણા સેહેલથી અને જલદી રૂબરૂ જતા હતા એટલું જ નહીં પણ આતરડાંની તાપ, મરડો, વિગેરે રોગો કે જેથી કામ પણ યુરોપિયન લશકર, પછી તે ઇંગ્રેજ, રશીયન, જરમન, ફ્રેંચ વિગેરે હોય તેનો લડાઈના હથિયારો કરતાં ધણા મોટા પ્રમાણમાં ખાન કહાડવાને જાણીતા છે, તે કારણથી પણ જાપાનીસ લશકરમાં મરણનું પ્રમાણ ધણું ઓછું આવ્યું જોવામાં આવે છે. તો તેમ હોવાનું કારણ શું? પોતાના લશકરની સંભાળ લેવાને, તેમને દરેક પ્રકારની બનની રાહત આપવાને તેમના મંદવાડમાં તેમને હરેક રીતની મદદ આપવાને યુરોપના લશકરમાં જાપાનીસ લશકર કરતાં કાંઈ ઓછો બંદોબસ્ત રહેતો નથી. છતાં એ જે લશકરો વચ્ચે મરણોનું પ્રમાણ જે ઘણો મોટો તફાવત દેખાડે છે તેનું જો મૂળ શોધવા જઇશું તો ખીજાં ધણા એક કારણો બેગું તે તેમના સાધારણ ખોરાકમાં માલમ પડી આવશે.

આ રીતે જોતાં ત્યારે આપણા શરીરના સંબંધમાં વનસ્પતિ ખોરાક માંસના ખોરાક કરતાં કાંઈ પણ રીતે ઉતરતો નહીં પણ સામે દરેક રીતે તે ઉપર સરસાઈ ભોગવતો જોવામાં આવે છે. અને તેનું કારણ દેખીતું છે, અને તે એ છે કે વનસ્પતિ અને નહીં કે માંસ માણસનો કુદરતી ખોરાક છે.

**માણસનો કુદરતી ખોરાક શો છે તે વિષે વિદ્વાંનોના મત.**

“The natural food of man, judging from his structure consists of fruit, roots and vegetables.”

BARON CUVIER.

“માણસનો ખાંધો તપાસતાં તેનો કુદરતી ખોરાક ફળ, કંદમૂળ અને તરકારીનો છે.”

બેરન ક્યુવિયર.

“Certainly man was never made to be a carnivorous animal.”

PROFESSOR RAY.

“માણસને માંસ બક્ષ કરનાર પ્રાણી તરીકે કદી બનાવવામાં આવ્યું નથી.”

પ્રોફેસર રે.

“Anthropoids and all the quadrumana derive their alimentation from fruits, grains, and other succulent vegetable substances, and the strict analogy which exists between the structures of these animals and that of man clearly demonstrates his frugivorous nature.”

SIR RICHARD OVEN, F.R.S.

“માણસને મળતા આવતા તેમજ ખીજ સઘળા વર્ગોના વાંદરોનો ખોરાક ફળ, અનાજ અને ખીજ રસદાર વનસ્પતિ પેદાયશોનો છે. અને આ પ્રાણીઓ અને માણસના ખાંધા વચ્ચે જે તફાવત મળતાપણું રહે છે તે ફળફળાદીક ખોરાક ઉપર યુક્તિ કરવાની માણસની પ્રકૃતિ ખુલ્લી દેખાડી આપે છે.”

સર રિચર્ડ ઓવન, એફ.આર.એસ.

“The teeth of man have not the slightest resemblance to those of carnivorous animals, and whether we consider the teeth, the jaws, or the digestive organs, the human structure closely resembles that of the frugivorous animals.”

PROFESSOR WILLIAM LAWRENCE,

*Fellow of the Royal Society.*

“ માણસના દાંત માંસ ભક્ષ કરનારાં પ્રાણીઓને જરા પણ મળતા આવતા નથી, અને યાતો આપણે દાંત, જડખાં અથવા તો પાચન કરવાના અવ્યવે તપાસીશું તો માણસનો ખાંધો ફળફળાદી ખાનારાં પ્રાણીઓને ઘણો મળતો આવશે.”

પ્રોફેસર વિલિયમ લૉરેન્સ, ફેલો ઑવ ધી રોયલ સોસાયટી.

“ No physiologist would dispute that man ought to live on vegetarian diet.”

DR. SPENCER THOMSON.

“ માણસે વનસ્પતિ ખોરાક ઉપર રહેવું જોઈએ એ વિષે કાંઈ પણ ફિઝીયોલોજિસ્ટ વાંધો કહીડશે નહીં.”

ડૉ. સ્પેન્સર થૉમસન.

“ Comparative anatomy proves that man is naturally a frugivorous animal, formed to subsist upon fruits, seeds and farinaceous vegetables.”

DR. SYLVESTER GRAHAM.

“ શરીર રચણાના મુકાબલાની વિધા સાબેત કરી આપે છે કે માણસ કુદરતી રીતે ફળફળાદી અને પુષ્ટી આપનારાં તત્વો ધરાવતી વનસ્પતિ ઉપર ગુજરો કરનાર પ્રાણી છે.”

ડૉ. સિલવેસ્ટર ગ્રેહામ.

આપણા શરીરના ખાંધાની તપાસ ઉપરથી પણ ત્યારે આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે માણસનો કુદરતી ખોરાક વનસ્પતિ પેદાયશોનોજ છે, એટલે તે તેને વધારે અનુસરતો તો હોવોજ જોઈએ.

પણ નહીં, એક ગુજરાતી અઠવાડિક પત્રમાં આપણને કહેવામાં આવ્યું છે કે માંસ ભક્ષ કરવાથી વાંદરો માણસની પંક્તિએ આવ્યો છે, “ અગરજી તે વાનરની પેઠે હજી સુધી ફળાદી ઉપરજ રહ્યો હોત તો તે આજ સુધી વાનરની સ્થિતિમાં હોત, તે માનવી ગણાત નહીં.” એટલે પછી આપણી નજદીકના આવા ધરખમ મતને પડતું મૂકી પારકા દેશોના વિદ્વાનોના મતનો આધાર પકડી, અન્નફળશાકહારી થવામાં મોટો જોખમ તો ખરો ! બાકી આર્લ્સ ડાર્વિન જેવો વિદ્વાન તો લખે છે કે :—

“ At the period and place, whenever and wherever it was, when man first lost his hairy covering he probably inhabited a hot country ; a circumstance favourable for the frugivorous diet on which, judging from analogy, he subsisted.”

“ તે કાળ અને સ્થળે, પછી તે ક્યારે અને ક્યાં પણ હોય, કે જ્યારે માણસે પોતાનું બાલનું ઢાંકણ ખોલી દીધું ત્યારે તે ધણું કરીને ગરમ દેશમાં વસતો હોવો જોઈએ ; કે જે સંજોગોમાં ક્ષણકાલીનો ખોરાક અનુકુળ છે અને સરખામણીથી તોલ કરતાં તે તેજ ખોરાક ઉપર તે વેળા ગુજરો કરતો હોવો જોઈએ.”

આ સધળાં ઉપરથી ત્યારે આ અનુમાન ઉપર અવાય છે કે માણસના શરીરને કાવત આપવા માટે અને તેનામાં ચાલી રહેલી ક્રિયાઓને માટે જોઈતી શક્તિ પૂરી પાડવાને માટે અન્નકુળશાકનો ખોરાક માંસના ખોરાક કરતાં આપણને વધારે અનુસરતો છે, અને તેથી તેનો ઉપયોગ કાઢાથી, ઘણા દુઃખ દરદોથી આપણે નિરાળા રહી શકીએ છીએ, એટલે શરીર શક્તિની નજરે જોતાં અન્નકુળશાકનો ખોરાક પસંદ કરવામાં કાંઈ નુકસાન તો નથીજ.

### અન્નકુળશાકના ખોરાકથી આપણી ખાસિયત વિગેરે ઉપર થતી સારી અસર.

માણસના સંબંધમાં અમૂક ખોરાક ફાયદાકારક છે કે કેમ તે તેના શરીર ઉપર તેથી શી અસર થાય છે, તે ઉપરથીજ માત્ર તપાસવાનું નથી પણ તે સાથે તેની ખાસિયત, લાગણી, મનશક્તિ, વિગેરે ઉપર પણ તેની કેવી અસર થાય છે તે આપણને જોવાનું છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે માત્ર આ આપણા શરીરમાંજ માણસ સમાઈ જતું નથી, પણ આ શરીરનો ઉપયોગ કરતી કોઈ એક શક્તિ જેને સાધારણ રીતે આત્મા તરીકે પિછાનવામાં આવે છે તે ખરું માણસ છે. એટલે અમૂક ખોરાકથી આપણામાં સમાયતી તે શક્તિ ઉપર પણ કેવી અસર થાય છે તે પણ ધ્યાનમાં લેવાની જરૂર છે.

હવે આત્મા આપણામાં લાગણી, મનશક્તિ, ખાસિયત વિગેરેથી પ્રગટ થાય છે, એટલે તે ઉપર આપણા ખોરાકથી કેવી અસર થાય છે તે તપાસવાથી તે ખોરાકના ગુણદોષો પરખાઈ આવે છે.

આ તો જગ જાણીતી વાત છે કે માંસના ખોરાક ઉપર ગુજરો કરતાં પ્રાણીઓ સાધારણ રીતે વિકાળ, ગુસ્સાવાળાં અને ઝડપથી ઉશ્કેરાઈ જાય એવાં હોય છે. ઘાસ ઉપર ગુજરો કરતાં એક ઘેટાં કે ગાયની પ્રકૃતિ તપાસતાંજ તે ઉપરથી ગરીબાઈ અને નિર્દોષતાનો અને શાંતપણાનો ખ્યાલ તુરત આવે છે. વળી તેઓ ચાલુ સખ્ત મેહેનત કરવાને માંસહારી પ્રાણીઓ કરતાં કોઈ પણ પ્રકારે ઉતરતાં તો નથીજ. જ્યારે એક વર કે

વાદને જોતાંજ તેથી ઉલટા ગુણોનો છાપ પડશે. “ગાય જોવું ગરીબ” અને “વડ જોવું વિકાળ” એ આપણામાં સાધારણ રીતે વપરાતા વાક્યમાંજ વનસ્પતિ અને માંસના ખોરાકની ફિલસૂફી સમાધિ જાય છે. ગરીબાઇ અને નિર્દોષતાના ગુણો દર્શાવવાને કાંઇ પણ માંસહારી પ્રાણીની મિસાલ આપવામાં આવતી નથી! અને આજ પ્રકારના ગુણો માંસહારી અને અન્નફળશાક ઉપર ગુજરો કરનાર માણસોની પ્રકૃતિમાં પણ પ્રગટી રહેલા ચાલતાં અને હાલતાં આપણી નજરે પડે છે.

જરા જરામાં ઉસકેરાઇ જઇ સામાં સાથે ઉતરી પડનાર એક માંસહારી જ્યારે “ચલચલ, એ ભાજી ખાઉ,” આમ કહી પોતાના ખોરાકની અસર દેખાડી આપશે, ત્યારે તેના ઉત્તરમાં, “હશે, એ માંકડા સાથે કાણુ માથું ઝીકે,” એમ નાખતી કરનાર અન્નફળશાકના ખોરાક ઉપર ગુજરો કરનાર છે, એમ ધારી લેવામાં જવલેજ કાંઇ ખોટું પડશે. એટલે કે વનસ્પતિ ખોરાકની અસર તે ઉપર ગુજરો કરનારને શાંત અને સમર્પીસર થવામાં મદદ આપે છે, ત્યારે માંસના ખોરાકની અસર તેથી ઉલટાજ પ્રકારની અને વિના કારણે બળતું ઘર ભાડે લેનાર બનાવવાને ઉપયોગી થઇ પડે છે.

મેફેકીંગના દમ વગરના ઘેરામાંથી છૂટકારો થવાની ખબર સાંભળી માંસના ખોરાક ઉપર ગુજરો કરનારા લંડનના અંગ્રેજોથી જે અતેડું થયું હતું તેનો હેવાલ વાંચો, અને હજારો માણસોના ભોગે પોર્ટ આરથર જીવવાની ખબર મળતાં, મુખ્ય કરીને ચાવલ ઉપર આધાર રાખતા જાપાનીસોની વર્તણૂક સંભારો, અને બીજાં કારણો ભેગી માંસ અને અન્નફળ શાકના ખોરાકની અસરનો કાંઇક ખ્યાલ કરી લો.

આપણા મન અને ખાસિયત ઉપર માંસના ખોરાકથી થતી આવી નકારી અસરને લીધે સાધુઓ, પહરેજગારો અને જ્ઞાનીઓ તે તરફ અભાવથી જોય છે અને તેવી જાંદગી ગુજરનારાઓને તેથી દૂર રહેવાને ભલામણ કરે છે. પણ જ્યાં કાંઇ તોફાન ચાલી રહ્યું હોય, હુલ્લડ જાગી રહ્યું હોય, મારામારી અને ખુનામરડીનો સોદો ચાલી રહ્યો હોય, ત્યાં તે ખોરાક બંધખેસ્તો ધારવામાં આવે છે. આ સદ્ગુણો ઉપરથી આપણે એજ અનુમાન ઉપર આવી શકીએ છીએ કે આપણા જીવસાચો ઉસકેરવામાં માંસનો ખોરાક આગમ તોલ રેડવાનો ભાગ બનવે છે.

તેજ પ્રમાણે આપણી મનશક્તિ ઉપર પણ માંસના ખોરાકની અસર નુકસાનકારકજ થાય છે. મનશક્તિ ખીલવવાને માટે હાથમાંની યાગ્ય ઉપર



શાંતપણે અને ધીરજથી ચાલુ વિચાર કરવાની જરૂર છે. હવે જે માણસમાં જીરુસાઓ ઉછડી રહ્યા હોય તેના મનની હાલત શાંત તો હોઈ શકેજ કેમ ? અને તેનામાં ધીરજ અને ખંતનું પ્રમાણ રહે કેટલું ? એટલે પછી જેઓ માંસહાર કરી પોતાના જીરુસાઓને વધારે ઉસકેરાવાનું સાધન પૂરું પાડે તેઓની મનશક્તિ ખીલવામાં વગર કારણની કેટલી નડતળ થઈ પડવી જોઈએ તેનો આપણે ખ્યાલ કરી શકીએ છીએ. આજ કારણને લીધે, યુરોપની માંસહારી પ્રજાઓમાં પણ કાંઈ કસરતની હરીફાઈને માટે, કાંઈ પરીક્ષાઓને માટે કે તેવાંજ કાંઈ પ્રસંગોને માટે તૈયાર થતી વખતે તેમાં ભાગ લેનારાઓને કાંઈ નહીં તો તેટલો વખત તો વનસ્પતિ ખોરાક ઉપર આધાર રાખવાને હવે લલામણ કરવામાં આવે છે

## શું ત્યારે માંસનો ખોરાક ખાનારાઓ નહારી ખાસિયતના છે ?

પણ અહીં સ્વાભાવિક રીતે સવાલ ઉઠે છે કે, ત્યારે શું અન્નદૂગ-શાક આહાર કરનારાઓ સઘળાં રાંક, ભલા, અક્ષતમંદ અને સ્વાસ્થ્ય છે ? અને માંસહારીઓ સઘળાં કુર, ધાનકી, કમઅક્ષત અને જીરુસાવાળા છે ? ખચીતજ નહીં. ખોરાકના સંબંધમાં આવે કાંઈ પણ દાવો કરવો એ સરિયામ મૂર્ખાઈ સમજતી, કારણ કે માણસની ખાસિયત વિગેરે કાંઈ તેના ખોરાકનું પરિણામ નથી. પણ આપણી વૃદ્ધિના હાલતના તત્ત્વો ઉપર સાધારણ રીતે આપણી હલકી વૃત્તિનું પ્રયત્ન ઉંચ વૃત્તિ કરતાં વધારે રહે છે. અને આપણી વૃદ્ધિમાં આગળ વધવાને માટે આ પણ અવસ્યનું છે કે આપણી નીચ વૃત્તિને વશ કરી તેને ઉંચ પ્રકૃતિમાં ફેરવી નાખવી. હવે માંસનો ખોરાક આપણી નીચ વૃત્તિને ઉસકેરનાર સાધન રૂપ છે તો પછી જાણી જોઈને તેવા ખોરાકથી આગમ તો રોકવામાં લાભ શો ? એક તો મૂળમાંજ તેનું પ્રયત્ન વધારે અને તેમાં તેને કુમક આપવી ! માંસહારીઓમાંથી પણ એશક મોટી સંખ્યામાં ભલા, દયાળુ, અક્ષતમંદ અને નેક માણસો મળી આવે છે, પણ તેવા માણસો જે એ ખોરાક નહીં લેતા હોય તો તેઓ છે તે કરતાં વધારે સારી ખાસિયતના થવાનો તેથી વધારે સંભવ છે. કાંઈ નહીં તો તેમની તે સારી ખાસિયત પ્રગટવાને તેથી વધારે સહેલાઈ મળે છે. તેમજ વળી અન્નદૂગશાકનો આહાર કરનારાઓમાં નહારી પ્રકૃતિના માણસો મળી આવતા નથી એમ પણ કાંઈ નથી. પણ તેઓ જે વનસ્પતિ ખોરાકને ગદ્ગદે ગાંસાદાર કરનાર હોય તો તેમની ખાસિયત વધારે ઉતરતા પ્રકારની હોય તેમાં પણ શક નથી. એટલા માટે

જેઓ ભક્તી જીવંતી ગુજરવાની કાશીશ કરી રહ્યા હોય તેમને માંસના ખોરાકથી હાથ ઉઠાવવામાં લાલ છે. બાકી માત્ર માંસનો ખોરાક લીધાથીજ જેમ શરીરેસ્તાઇ ખસત ત બદલાઇને ખરીસ થઇ જવાતું નથી, તેમ માત્ર અન્નફળશાકને આહાર કીધાથીજ સાધુ થઇ શકાતું નથી.

## કુદરતી ખુશસૂરતીની આપણી પિછાન શક્તિ ઉપર માંસના ખોરાકથી થતી માડી અસર.

કુદરતી ખુશસૂરતીની આપણી પિછાન શક્તિ ઉપર માંસના ખોરાકથી કુટલો ઘોઠો પુગે છે તેનો આપણે ઝાઝો ખ્યાલ કરતા નથી. અનાજના કણસલાંથી ઝુંકી રહેલા, મનને તાજગી આપનાર એક ખેતરનો દેખાવ, મોહોમાં પાણી છૂટે એવા ખૂશસૂરત ફળોથી ઝુમાઇ રહેલાં ઝાડોની એક વાડીનો દેખાવ, અને કમકમાટ ઉપજે એવો એક કસાઇખાનાનો દેખાવ, એની વચ્ચે શું કાંઇ પણ સરખામણી થઇ શકે એમ છે? કુટલો ઢગલો લો, અનાજનો જથ્થો લો, અને એક ખાટકીની દુકાણુ લો, અને એમાંથી કાણુથી આપણું મન રાહત પામે છે તેનો વિચાર કરી લો. ખાનાની ટેબલ ફલ ફૂલથી સંગારેલી જેવામાં આવશે, પણ તેને કાચા માંસના ટુકડા, હોજરી, કલેજ, ફેફસાથી સંગારેલી કાંઈએ જોઇ અથવા સાંભળી છે! સાદી રામસણીની મીજલસમાં ફળ ફૂલ રજુ કરો અને તે આવકારદાયક ગણાશે. મરઘાં બટકાંને તે મીજલસ સાંમે કાપવા માંડો અને કાણુનો જીવ કમકમશે નહીં? ક્રૉફ્ટ મારકેટમાં ફૂટ સ્ટોલ્સ અને તરકારીવાળા ભાગમાં લટાર મારો અને ત્યાંનો દેખાવ અને સુગંધ, ગોસ્ત, માછલી અને મરઘાં બટકાંવાળા ભાગના દેખાવ અને ગંધ સાથે સરખામણી કરો, અને આપણામાં જો એ સઘળી લાગણીઓ મંદ મારી ગઇ નહીં હશે તો એ નજરે જોતાં કયા ખોરાક ઉપર પસંદગી ઉતરવી જોઇએ તે વિષે કશો સવાલજ રહેશે નહીં. ગોસ્ત માછલી વેચાતી મારકેટો આગળથી પસાર થઇ જતાં ન સહન થઇ શકે અને ઉગ્ર આવે એવી ગંધ તેમાંથી બહાર પડતી માલમ પડશે. આવી નજીસ ગંધ ગમે એવી કાઠી ગયલી તરકારી અથવા તો ફળમાંથી નિકલતી માલમ પડશે નહીં. ફળ તરકારીની બજારમાં ફેરો મારવો એ એક મોજ છે. મટન મચ્છીની મારકેટમાં દાખલ થવું એ એક કમકમાટ છે.

## સ્વચ્છતાની બાબતમાં અન્નફળશાકના ખોરાકનું માંસના ખોરાક ઉપર ચઢિયાતાપણું.

સ્વચ્છતાની બાબતમાં પણ અન્નફળશાકનો ખોરાક સર્વ પ્રકારે ચઢિયાતો છે. રાંધણીમાં તરકારી સમારવાને નાના બાળકોને પણ આપણે

ખુશીથી ભાગ લેવા દઇશું, જ્યારે મટન, મચ્છી, વિગેરે સાફ કરતી વખતે તેમને નજદીક બેસવા પણ દેતાં નથી. માંસનો ખોરાક તૈયાર કરવાના સંબંધમાં હાલ શીકાગોમાં જેવાં ભોપાળાં બાહરે પડ્યા છે તેવાં નજીક અને કંપારી છૂટે એવાં ભોપાળાં તરકારી કે મેવાના સંબંધમાં બાહરે પડવાનો સંભવજ નથી. અમેરીકા જેવા સુધરેલા અને આગળ વધેલા દેશમાં કસાઇ-ખાનાઓમાં વાચ્યા વગરના બીચારાં મુંગાં પ્રાણીઓ ઉપર કેવો સીતમ ગુજરે છે તેમજ તેમના માંસને લોકોના ખોરાક તરીકે તૈયાર કરવાને માટે કેવા પ્રકારની નજીસાઇ ચલાવી લેવામાં આવે છે, તેનો કાંઇક ખ્યાલ મેળવવાને માટે અપતન સીંકલેરની લખેલી “The Jungle” નામની ચોપડી વાંચવીજ બસ છે.

લોહીથી ઝઝરતાં માંસ અને મળમેલથી ભરેલાં હોજરી આંતરડાંની નજીસાઇ, અને આંખને ઉડી વળગે એવાં ફળફળાદી, અનાજ વિગેરેની સ્વચ્છતા સાથે શું સરખામણી થઇ શકે એમ છે ?

**માંસના ખોરાકથી આપણી દયાની લાગણીને પુગતો ધોકો.**

માણસની વૃદ્ધિમાં દયાની લાગણી ઘણો અગત્યનો ભાગ બજાવે છે તેમાં તો કશો શકજ નથી. સખાવત, લલાઇ, પરમાર્થ એ સધળાનું મૂળ જોશો તો દયા છે. જ્યાં દયા નથી, ત્યાં એ વિચારજ નથી. દયા વગર એવાં કામો કાઇ કરવા બાહરે પડેજ નહી. સખાવતનો ઝરો તેના વગર સુક્રો છે, તો આપણી વૃદ્ધિને માટેના તેવા એક ઘણા અગત્યના ગુણને માંસનો ખોરાક ખચીતજ ધોકો પુગાડે છે. કાઈ પણ પ્રાણીનો જીવ હાંધા વગર તેનો ભક્ષ થઇ શકતો નથી, એટલે એ જીવ લેવાની ક્રિયામાંજ દયાના ગુણનું ખંડન છે. કાઇ દયાહીણ જીવમગારને આપણે અપમાન ભરી રીતે એક કસાઇ તરીકે ઓળખીએ છીએ. તેને કાંય નહી ગોવાળિયાની ઉપમાં આપતાં ? ગોવાળિયો અને કસાઇ માણસનો ખોરાક પૂરો પાડવાનું કામ બજાવે છે પણ તેમની રીતીમાં ફેર છે. એક સપેનામીનો, પરવરશીનું કામ બજાવે છે, ત્યારે બીજો ગેનામીનો, નાશનું કામ બજાવે છે.

રાત દિવસ ગળાં રેંહેસતાં કસાઇની દયાની લાગણી એટલી તો મંદ પડી જાય છે કે ઇંગલાંડમાં કસાઇને જીરીમાં બેસવાની મનાઇ છે. જો આપણા ખોરાકને માટે પ્રાણીઓને કાપતાં તે કાપનાર માણસ ઉપર આવી અસર થતી હોય તો પછી દરરોજ માંસના નવાળા ગપોગપ આપણા શરીરમાં દાખલ કરતાં તેની અસર આપણી ઉપર કેવી થતી જોઇએ તેનો એ ખોરાકના હિમાયતીઓ ઝાઝો ખ્યાલ કરતા હોય એમ લાગતું નથી. “પાડોસી

પાસે સાપ મરાવીને ” મટન-ચાપ અને રોસ્ટ મરગી ઉપર હાથ મારતાં તો આપણને કાંઈ ખોટું લાગતું નથી, પણ જો આપણા હાથેજ આપણને કસાઈતું કામ કરવું પડતું હોય તો ઘણા માંસાહારીઓ તે ખોરાક ઉપરથી હાથ ઊઠાવવાને પસંદ કરે એમાં સંદેહ નથી. તો પછી આપણા સ્વાર્થ અને સુખને ખાતર પારકાંઓ પાસે કસાઈતું કામ કરાવી તેમની ખસિયત નીચ પ્રકારની બનાવવાને ઉત્તેજન આપવું એ શું વાજબી છે? તેને માટે કેટલેક દરજ્જે આપણે પણ શું જવાબદાર ગણાવા નહીં જોઈએ? અને આપણે ગણાઈએ કે નહીં, પણ કરણીનો કાયદો કાંઈ આપણને એમ સેહેલાઈથી જતા મૂકશે એમ તો નથીજ.

**માંસના ખોરાકથી આપણી લાગણીઓ ઉપર થતી માઠી અસર.**

ડાકટરોનો તો શું, પણ સંસારમાં આંખ ઉઘાડી રાખીને ફરતા કેઈ પણ માણસનો અનુભવ છે કે ગુસ્સે થયા પછી એક માતા જો પોતાના બાળકને તુરત ધવાડે છે તો તે બાળકની ઉપર તેની માઠી અસર થયા વગર રહેતી નથી. એજ દેખાડી આપે છે કે માતાની લાગણીની અસર તેણીના દુધમાં પુગી જાય છે.

હવે કસાઈખાનામાં એક બકરાંને જખેહ કરતી વખતે તેનામાં ભય અને ગુસ્સાની લાગણી કેવી પ્રગટી નીકળે છે તેનો તો રૂબે રૂબાં ઉભાં થાય અને કંપારી છુટે એવી તેની તે વખતની ચીસ પ્રત્યક્ષ પૂરાવો છે. હવે મરતી વખતના તેના આ ભય અને ગુસ્સાની અસર તેના માંસ ઉપર તો થવીજ જોઈએ, તો પછી તેવું માંસ ખોરાક તરીકે લીધાથી તેની માઠી અસર શું તે લેનારમાં ઉતરતી નહીં હશે?

**અન્નફળશાકનો ખોરાક મેળવવાની સગવડ અને તેનું સસ્તાપણું.**

વળી આ તો પૂરવાર થયેલી બાબત છે કે અન્નફળશાકનો ખોરાક સાદો, સુતરો અને સસ્તો છે. તે પ્રકારનો ખોરાક મોટાં શહેરોથી નાનામાં નાના ગામડાઓમાં પણ સેહેલથી મળી શકે છે. રેલવેથી દૂર ગામડાંઓમાં મુસાફરી કરતાં ખોરાક મેળવવાને પારસીઓને કેટલી અડચણ પડે છે તેનો અનુભવ તો જોએએ એવી મુસાફરી વેડી છે તેમજોજ છે. હાલના મોઢવારીના વખતમાં પારસી કુટુંબોમાં જેટલો પૈસો ગોસ્ત માછલી ઉપર ખર્ચવામાં આવે છે, તેથી ઓછા ખર્ચમાં વધારે કાંવત આપનારો નિર્દોષ અને સુતરો અન્નફળશાકનો ખોરાક મેળવી શકાય એમ છે. અલબત્ત એ ખોરાક કયા પ્રકારનો લેવા તેની ગેરસમજ ને લીધે કેટલીક વખતે એ ખોરાક મોઢો થઈ પડે છે ખરો, પણ પોતાની

ગુંજસના પ્રમાણમાં તે ખોરાક કયા પ્રકારનો રાખવો તેનો અનુભવ મળતાં આ મુશ્કેલી દૂર થાય છે. જરૂર, ખાણા વિગેરે સઘળું સાથે લેતાં અન્નફળશાકના એવાં જાહેર ખાણાઓ ૩. ૧ ની શ્રીમાં થઇ શકે છે એજ દેખાડી આપે છે કે એ ખોરાક માંસના ખોરાક કરતાં સસ્તો હોવોજ જોઇએ. અને આપણા પકાવનારાઓમાં એના સંબંધમાં જેવી જોઇએ એવી માહિતી અને આવડ હોયતો એ ખોરાક ઉપર ધણા ઓછા ખર્ચે સારી રીતે ગુજરો થઇ શકે એમાં શક જેવું નથી. સાથે એ ખોરાકથી ડાકટરના ખીલમાં ઉગારો થાય તે તો જુદો !

એક મિત્રે પોતાને ત્યાંનાં લગ્નમાં કીધેલા નરદમ અન્નફળશાકના ખાનામાં એક વાર લાઇટ વગેરેનો ખર્ચ ગણતાં પણ એક “પાત્ર” એક રૂપિયાથી પણ ઓછી કીંમતે પડ્યું હતું, જ્યારે તેજ અઠવાડિયામાં ખીજ લગ્નમાં માછલી વગેરેનો ખર્ચ ગણતાં ખીજ અહરચને ત્યાં એક “પાત્ર” ૩. ૨૫) પ્રમાણે પડ્યું હતું. ખીજ વાર એજ મુજબનાં ખાનામાં લગાર મોંઘવારી હોવા છતાં દરેક “પાત્ર” ઉપલાજ અહરચને એક રૂપિયાથી સહેજ વધારે કીંમતે પડવા ગયું હતું.

**માંસના ખોરાક સાથે દારૂનો સંબંધ.**

વળી માંસના ખોરાક સાથે દારૂનું વળગણુ તો રહેલુજ છે. આ કેહવાની મતલબ કાંઇ એમ નથી કે અન્નફળશાકનો ખોરાક અહાર કરનારાઓ દારૂની અડાસે જતાજ નથી, અને માંસાહારીઓ સઘળા છાકટા છે ! પણ આટલુ તો નફીજ છે કે માંસાહારીઓમાં જેટલા પ્રમાણમાં દારૂનું વ્યસન જારી છે તેટલા પ્રમાણમાં અન્નફળશાક ઉપર ગુજરો કરનારી કામમાં તે નથી. માંસનો ખોરાક જુસ્સો ઉશકેરનાર છે એટલે દારૂના વ્યસનને ઉત્તેજન આપનારાં કારણો માહેલું એક મુખ્ય કારણ માંસનો ખોરાક છે. એટલે એ ખોરાક દૂર થતાંની સાથેજ તેનાથી ઉભો થતો દારૂનો ખર્ચ આપો આપ દૂર થઇ જાય છે ; એટલે આવી આડકતરી રીતે પણ અન્નફળશાકનો ખોરાક થોડા ખર્ચમાં ગુજરો કરવાને આપણને શક્તિવાન કરે છે, અને જેમ ખર્ચ ઓછો તેમ સંસારની લડતમાં ફાવવાનો સંભવ વધારે એ તો ખુલુજ છે.

**માંસનો ખોરાક લેવાને શું જરૂરથી ધર્મનો ટેકો છે ?**

માંસ ખાવાનો રેવાજ આપણામાં જમાનાઓથી ચાલુ છે એટલે તે આપણી સ્વાદની ઈંદ્રિને રચતો ખોરાક થઇ પડ્યો છે તેથી તે આપણને છોડવા ગમતો નથી. એટલે અન્નફળશાકના ખોરાકની તરફેણમાં જતી

ઉપલી સઘળી દલાલો તોડવાને ટુંકા રસ્તા અને મોટા ઉપાય તરીકે ધર્મના ફરમાનનું ઓઠું તેની સામે રજુ કરવામાં આવે છે. અને તેમ કરનારાઓ જાણે કે જરથોસ્તી ધર્મની કેવી એક સેવા બળવતા હોય તેમ માંસનો ખોરાક લેનારાઓજ માત્ર ખાલેસ જરથોસ્તીઓ હોય અને અન્નફળશાકનો ખોરાક પસંદ કરનારાઓ જાણે કેવું એક ધર્મ વિરુદ્ધ કામ કરતા હોય તેવું દેખાડવાની તજવીજ કરે છે! પણ તેઓ ભૂલી જાય છે કે

“દયા ધર્મકો મૂળ હય, પાપ મૂળ અલીમાન,”

એટલે જો કોઈ ધર્મમાં દયા નથી તો તે ધર્મજ નથી, અને જરથોસ્તી ધર્મમાં દયા નથી એમ કહેવું એ ખોટું છે.

ધર્મની મતલબ શી? તે એજ કે આપણી વૃદ્ધિમાં આગળ વધી આપણી સરજતે કેમ પુગવું તે માર્ગ જોઈ લેવામાં આપણને મદદ કરવી. એ મદદનું મૂળ તે કૃપાળુ દયાળુ દાતારની દયા છે. તો આવા અમૂલ્ય મૂળમાંથી નીકળેલા ધર્મમાં દયાની જગા હોય નહીં એ શું બની શકે એમ છે? સખાવત એ આપણી કામની આજ સૂધીની ચઢતીની એક ચાવી છે, તો શું કોઈ એમ કહી શકશે કે જ્યાં દયા નથી ત્યાં સખાવત હોઈ શકે? તો પછી જો ધર્મ આપણા દિલમાં દયાનો આવો ઝરો વેહેતો કીધો છે તે ધર્મ શું દયા રહીત હોય? માટે જો કોઈ એમ કહેતું હોય કે જરથોસ્તી ધર્મનો પાયો દયા ઉપર નથી તો તે ફતવો નાપાયદાર છે, અને તે આપણા પવિત્ર ધર્મનું અપમાન કરનાર છે.

ખુદ અને ખ્રીસ્તી ધર્મ તો દયા અને પ્યાર ઉપર રચાયેલા હોવાથી તેમને “નમ્ર ધર્મો” તરીકે ઉતારી પાડી, જરથોસ્તી ધર્મનો પાયો માત્ર ઇનસાફ ઉપર રચાયેલો ગણી તેને “મરદાની” ધર્મ તરીકે શ્રેષ્ઠ ધર્મ તરીકે અંકાવવા જેઓ તત્પર થાય છે, તેઓ ઇનસાફને કીના સાથે ભેલી નાખતા જેવામાં આવે છે. દયા વગર ઇનસાફ શું? એક ગુનેહગારને શીક્ષા કરવાનો મૂળ હેતુ કાંઈ માત્ર તેને દુઃખ દેવાનો નથી પણ તે શીક્ષા મારફતે તેને સુધારવાની તેમાં મતલબ સમાયલી હોય છે. નહીં તો તે શીક્ષા માત્ર કીનામાં ફેરવાઈ જાય છે. એટલે ઇનસાફમાં દયાનો ગુણ તો જાયજ છેજ. એક બારગી ઇનસાફમાં દયાનો સમાવેસ થઈ જતો નહીં હોય તોપણ તેના સંબંધમાં આ સવાલ કરી શકાય છે કે આપણે આસરે પડેલાં રાંક અને મુંગા જનાવરોને માત્ર આપણા શોખ અને કહેવાતાં સુખને ખાતર બે-ગુનાહ જામે કરવામાં કંઈ જાતનો ઇનસાફ સમાયેલો છે? તે ખુદાને બારનો તો હોઈ શકેજ નહી. કોઈ દરજી શક્તિનો તે ઇનસાફ હોય તો કોણ જાણે?

અવસ્તામાં અતી પવિત્ર ગણાતા ગાથામાં ગાય દોરની પરવરશી કરવાના લખાણો તો અનેક ઠેકાણે જોવામાં આવે છે; તે એટલે સૂધી કે ગાથાના હા ૪૬ ના ૪ થા ફકરા પ્રમાણે જે કાંઈ “ખરાબ કૌંવતવાળો (તથા) પોતાના બદ કામોથી જીંદગીને પાયમાલ કરનાર પાપી શખ્સ રાસ્તીના મદદગારોને તથા શેહેરના તેમજ દેશના ગાય-દોરોને ફરવા હરવાથી અડચણ કરે છે તેને (તેની) સત્તાથી યા જીંદગીથી ગગડાવી નાખવાનું” કામ સાફ ગણવામાં આવ્યું છે.

જ્યાં માત્ર ફરવા હરવાથી ગાય દોરને અડચણ કરનારને “જીંદગીથી ગગડાવી નાખવાની” વાત હોય ત્યાં પછી તેમને કાપી ખાઈ જનારના તો શા હાલ થવા જોઈએ ?

વળી ૪૬ મા હા ના ૧૩ માં ફકરામાં જણાવવામાં આવે છે કે જે કાંઈ શખ્સ રૂપેતમાન જરથોસ્તને ખુશી કરશે તેને બેહેસ્તનાં સુખ સાથે અહુરમજ્દ “તેનાં બચ્ચાં છોકરાં, પશુ દોરો આપાદ કરશે.” જે પશુ દોરોને આપણા વહાલાં બચ્ચાંઓની સંક્રાન્તિ ગણવામાં આવે તેને જરથોસ્તી ધર્મ કાપી ખાવા ફરમાવે છે એમ કહેવું એ શું તે ધર્મનું મોટું અપમાન કરવા બરાબર નથી ?

તેજ પ્રમાણે હા ૩૨ માં ફકરા પ્રમાણે જોવામાં આવે છે કે “જેઓ ગાય દોરની જીંદગીને દહા મશ્કેરીમાં (પણ) હલાક કરે છે તેઓને હોરમજ્દ ખુરા ગણે છે.” આ વાક્યમાં વળાયામાં મૂકેલો “પણ” શબ્દ આ લખનાર તરફનો છે, કારણ કે તે વગર એ વાક્યનો અર્થ બરાબર થતો નથી.

આના સંબંધમાં એક મિત્ર ધ્યાન ખેંચે છે કે:—

“આ ફકરામાં ‘હલાક’ કરવા માટે જે શબ્દ વપરાયો છે તેનો તરજુમો બરાબર કરવામાં આવેલો જોવામાં આવતો નથી. તે શબ્દ ‘મોરેન્દેન’ છે, જે ધાતુ ઉપરથી નીકળતા ખીજ શબ્દો એજ હાના ખીજ ફકરાઓમાં આપ્યા છે તેમનો અર્થ જ્યારે ‘નાશ કરવું,’ ‘મારી નાખવું,’ ઇત્યાદી કરવામાં આવ્યો છે, ત્યારે અહીં માત્ર તેનો અર્થ ‘હલાક કરવું,’ એવો કરવામાં આવ્યો છે. જો બરાબર તરજુમો કરવામાં આવ્યો હોય તો આ એકલોજ ફકરો માંસ ખાવાની વિરુદ્ધ પુરતો છે.”

એટલુંજ નહીં પણ ગાથાના હા ૪૮ ના ૫-૬ ટૂં ફકરામાં આપણુ ને કહેવામાં આવ્યું છે કે “ગાએ ગોસ્પંદને માટે (માણસે) મહેનત કરવી જોઈએ, (સખાબ કે) તે આપણા ખોરાકને માટે વધારો કરનારાં છે; તથા

નેક નૈયતની મુરદમાં તે આપણને કૌવત બહે છે.” તેમજ વળી હા ૩૩ ના ૩ જ ફકરા પ્રમાણે જે શબ્દ “ગાએ-ઢોરની સંભાળ રાખનારો” થાય તેને “રાસ્તી તથા નેક મનસ્વીના કામમાં હોય” એમ ગણવામાં આવ્યો છે.

ખુદ ગાથામાં ગાય ઢોરની પરવરશીને માટે આવાં ખુદ્લાં લખાણે છે ; પણ તેનો અર્થ કેટલેક ઠેકાણેથી એમ સમજવવામાં આવે છે કે એ તો તેમને કાપી ખાવા માટે તેમની પરવરશી કરવાની છે ! જે કાઢતો જન લેવો એ પરવરશી ગણાતી હોય તો તે પરવરશો ગનામીનો તરફની ફરમાવેલી સમજતી ! કાઢતો નાશ એ પરવરશી નથીજ. ખીફ્ટીકસ, મટન-આપ કે રોસ્ટ મરગી ઉપર હાથ મારવા ગમતું હોય તો તેનો કાઢથી હાલના વખતમાં અટકાવ થઇ શકે એમ નથી. પણ તેવો ખોરાક લીધાથી ધર્મની સેવા બગાડવામાં આવે છે એવું તેને માટે ધર્મનું ખોટું ઓટું વચમાં લાવવું એ આપણી નબલાઇ ઢાંકવાને માટે ધર્મને વગોવવા બરાબર છે.

એક ખારગી આપણને નુકસાન કરનારાં પ્રાણીઓને મારવાનું ફરમાન આપણા ધર્મમાંથી મળી આવતું હોય તોપણ તે ઉપરથી કાંઇ એમ તો ઠરતુંજ નથી કે તેમને મારીને તેમનો ભક્ષ પણ કરવાની આપણી ફરજ છે ! આપણા ધર્મની કેટલી ક્રિયાઓમાં માંસના પકવાનોનો વપરાસ હાલમાં થાય છે ખરો,—તો જે કે હમણા ધીમે ધીમે એ રીવાજ બંધ થતો જાય છે—પણ તે રસમ યાતો તેને માટે ધર્મને લગતાં લખાણમાં વપરાયલા શબ્દોના અર્થની સમજ ફેરને લીધે તેવી ક્રિયાઓમાં દાખલ થઇ ગઇ હોય, કે નહીં તો જાણ અંજાણ તેમાં આમેજ થઇ ગયલી કોઇ મેલી શક્તિની પરસ્તી અથવા તો વામ માર્ગને લગતી કોઇ ક્રિયાને તે આભારી હોય કારણ કે કોઇ પણ પવિત્ર ક્રિયામાં નસાનો ઉપયોગ થઇ શકેજ નહીં.

મોખેદ કેરસાપજી જમારપજી કાત્રકે “અવસ્તા અને ગોસ્પંદ-ની પરવરસી” નામનું એક ચોપાનિયું થોડુંક ઉપર આહર પાડ્યું છે, તેમાં માંસના ખોરાક વિષે ધર્મના ફરમાનો સંબંધી આરીક તપાસ લીધી છે. એટલે જમને એ સવાલ વિષે વધારે વિગતે ઉતરવું હોય તેઓ તેમાંથી ઘણીએક ધ્યાન ખેંચવાજોગ આવદો મેળવી શકશે.

મુડદાલ ચીજને નસો ગણીને તેને પાણી, જમીન વિગેરેથી દૂર રાખવાનું ફરમાન જરથોસ્તી ધર્મના લખાણોમાં જોવામાં આવે છે. અને માણસની લાસને તે વર્ગમાં મૂકી તેનેથી કશું અપવિત્ર થાય નહીં તે કારણે તે ધર્મમાં ઘણી સંભાલભરી ગોઠવણ કીધેલી જોવામાં આવે છે. હવે જે માણસનું



મુડદુ નસો હોય તો પછી એક જનવરની લાસ તેમ ગણાવીજ જોઇએ. જીવ નીકલી ગયા પછી જે માણસનું શરીર રીમન થઇ જતું હોય તો પછી જનવરનું શરીર તેવીજ હાલતમાં પવિત્ર રહેતું હોય તેમ તો નથીજ. તો પછી જનવરના મુડદાનો નસો પવિત્ર આતશ ઉપર ચઢાવી તે આપણા શરીરમાં દાખલ કરવાનું કામ જરથોસ્તી ધર્મ પ્રમાણે વાસ્તવીક તો ગણાયજ નહીં.

એક આરગી આપણા કોઇ અસલ પુસ્તકોમાં માંસનો ખોરાક લેવા વિષેનું કાંઇક લખાણ મળી આવતું હોય તો તે ઉપરથી તે આપણા ધર્મ ના ફરમાનની રાહે છે એમ માની લેવાને કશું કારણ નથી. ખોરાક જેવી આખતમાં ધર્મના ફરમાનને નામે રજુ કરવામાં આવતા કોઇ ભલતાં અસલ લખાણ પ્રમાણે હમેશાંજ ચાલવાની કશી જરૂર નથી, કારણકે તેવાં લખાણો અસલના વખતના કોઇ રીવાજની માત્ર નોંધ હોય છે. દાખલા તરીકે એક કોમ અમુક મુલકમાં નવીસવી જઇ વસી હોય અને તેને ત્યાં ફર પડવાને પુરતો વખત મળ્યો નહિ હોય તો તેના વખતમાં તે વીખરાઇને નાશ પામી નહીં જાય તેની સંભાળને માટે તેની ઉપર દેખરેખ રાખનારા તેના રાહબરોએ તે મુલકમાંથી બાહરે જવા માટે જે અટકાવ નાખ્યો હોય, તો તે ઉપરથી તેવાં કારણો બ્યારે દૂર થયાં હોય ત્યારે પણ તે અટકાવ સંબંધી અસલ લખાણોને વળગી રહી તે પ્રમાણે અમલ કર્યા જવામાં નુકસાનજ છે. તેમજ દેશ, કાળ અને સ્થિતિ પ્રમાણે જોઇતો ખોરાક મેળવવાને પડતી મુશ્કેલીમાં માંસનો ખોરાક લેવાની જરૂર પડી હોય તો તે વિષેના લખાણો ઉપરથી તેને ધર્મનું ફરમાન માની લઇ તેનાં કરતાં વધારે સાદા, ફાયદાકારક અને સેહેલાઇથી મળી આવતા અન્નફળશાકના ખોરાકને માત્ર તેટલાજ કારણથી પડતો મૂકી માંસના ખોરાકનેજ વળગી રહેવા માટે ધર્મના ફરમાનનું ઓહુ ઉભું કરવામાં સાર નથી.

### માંસના ખોરાકની તરફેણમાં ચાલુ રીવાજની લાવવામાં આવતી દલીલ.

માંસના ખોરાક વિષે ધર્મના કશાં પણ સીધાં ફરમાનની ગેરહાજરીમાં તેની તરફેણમાં આગલા વખતનો ચાત્રતો આવેલો રીવાજ અને આપણા ક્યાની પેહલવાનોના ખોરાકનો દાખલો આપણી સામે ધરવામાં આવે છે. પણ અમૂક કારણોસર એક રીવાજ ચાલુ થયો હોય તે રીવાજ દેશ, કાળ અને સ્થિતિ અદલાયા છતાં તે માત્ર અસલના વખતનોજ રીવાજ છે તેટલાંજ ખાતર તેને વળગી રહેવુંજ જોઇએ એ નિયમ વિચાર શક્તિમાં આગળ

વધેલા માણસોને ગળે સેહેલથી ઉતારી શકાશે એમ ધારનારાઓ ખચીતજ ભૂલ કરે છે. આપણા ન્યાગાનો માત્ર પગે ચાલીને કે ઘણું તો ઘોડા ઉપર મુસાફરી કરતા હતા, તેટલા ઉપરથીજ હાલના વખતમાં રેલવે ઉપર મુસાફરી કરવા સામે તે અસહના રીવાજને નામે અટકાવ નાખનારની સમજ શક્તિને કોઇ માન આપે એમ નથીજ. તેમજ આગલા વખતમાં અમૂક કારણોસર વનસ્પતિ વર્ગમાંથી જોઇતો ખોરાક મેળવવાની મુશ્કેલીને લીધે કે બીજા કોઇ કારણોસર આપણા ન્યાગાનોને માંસનો ખોરાક લેવાની જરૂર પડી હોય તો શું માત્ર તેટલા ઉપરથીજ આપણે પણ તેમ કરવું હાલમાં પણ ચાલુ રાખવુંજ જોઇએ ?

વળી આ તો દેખીતુંજ છે કે એક કામ માત્ર કુદરતી રીતે મળી આવતા આદ્યતા ખોરાક ઉપર ગુજરો કરવાની છેક નીચલી ભટકતી હાલત ઉપરથી આગળ વધી અમુક જગા ઉપર ઠરી ઠામ વસી ખેતી વિગેરેની શરૂઆત કરવા માટે છે ત્યારે તે પ્રગ્નને વ્હારે ઘડીએ પોતાની આસપાસની પ્રજાઓ સાથે તેમજ પોત પોતામાં પણ, પોતાની વધતી જતી વસ્તીને માટે જોઇતી જગા હાથ કરવાને અથવા તો તેમને લુટીને તેમને હેરાન કરનારો સામે પોતાના ખચાવ અર્થે લડવું પડે છે. આવા સંજોગોમાં ખેતી જેવી જો એવી આત્માદ યદ્ય શકેજ નહીં એ તો ખુલ્લું છે, એટલે તે પ્રગ્નને ઘડીમાં અન્ન તો ઘડીમાં માંસના ખોરાક ઉપર ગુજરો કરવો પડે છે. એટલે અન્નફળશાકનો ખોરાક ગમે એવો સારો હોય તે એક બારગી જણાયા છતાં તે કામના આગેવાનોને માંસના ખોરાક વિષે ખૂટ મૂકવા વગર ઉપાય રહે નહીં એ ખુલ્લુંજ છે. અને એક રીવાજ એક વખત દાખલ થયો એટલે જેમ જેમ તે જીનો થતો જાય છે તેમ તેમ તે છોડવો વધારે મુશ્કેલ થઇ પડે છે તેનો તો આપણુ સર્વને અનુભવ છે. એટલે જ્યારે પ્રસંગ બદલાઇ જાય ત્યારે પણ કાંઇ પણ ખાસ જરૂર વગર માત્ર રીવાજને ખાતરજ આગલા વખતના ખોરાકને વલગી રહેવામાં લાલ શો? આપણે જોઇ ગયા કે આપણી તનશક્તિ, મનશક્તિ અને ભક્તી લાગણીઓ ખીલવાને વનસ્પતિ ખોરાક વધારે લાયક છે, તો પછી તે આપણા વડાવાઓનો ખોરાક હતો તેટલા માટેજ માંસના ખોરાકને આંધળાં ઝનુનથી વળગી રહેવામાં લાલ શો ?

ત્યારે ઉપલી નજરે જોતાં માંસના ખોરાકની તરફેણમાં ધર્મના ફરમાનની અથવા તો અસહી રીવાજની દલીલ ટકી શકતી હોય એમ લાગતું નથી.

આ દુનિયાની સઘળી પેદાયશોમાં માણસ સર્વોપરી છે માટે તે શું તેના સંબંધમાં ચાહે તે કરવાને છૂટા છે?

જ્યારે ઉપલી સઘળી દલીલો માંસના ખોરાકની વિરુદ્ધ જતી જોવામાં આવે છે, ત્યારે તેના હીમાયતીઓ કેટલીક વખત આ વિચીત્ર દલીલ રજુ કરે છે કે આ દુનિયાની સઘળી પેદાયશોનો માણસ સરદાર છે માટે તેના સંબંધમાં તે ચાહે તે કરવાને છૂટા છે, અને તેથી પોતાના ખોરાકને માટે બેગુનાહ પ્રાણીઓનો જન લેવાને તે મુખત્યાર છે. વાત તો ઠીક! જો સરદારનો અર્થ એક જુલમગાર સત્તા ધરાવનાર થતો હોય તો પછી તે જોને પોતાથી ઉતરતી પેદાયશ ગણે તેની ઉપર મરજી પ્રમાણે જુલમ ગુજારવાને માણસ મુખત્યાર છે ખરું, અને એજ દલીલને આધારે જુલમી રાજાઓ અને સરદારો પોતાની રૈયત ઉપર ત્રાસ વરતાવતા આવ્યા છે અને અસંખ્ય લોકોને હેરાન કરી પોતાના જાતલાઇઓ ઉપર ગુલામી આદત વરસાવી ગયા છે. પણ તે સત્તા અને સરદારોનો ફેજ શું આવ્યો છે? નાશ અને બદનામી! તો પછી આપણાથી ઉતરતી પેદાયશો ઉપર પણ જો આપણે એવી રીતની જુલમી સત્તા અને સરદારી ચલાવીશું તો તેનો અંત પણ આપણા દુઃખમાંજ સમજવો. કોઇને દુઃખી કરીને કોઇ સુખી થયું નથી અને થવાનું નથી. પણ જો સરદારનો અર્થ એમ થતો હોય કે આપણી હેઠળનાઓની પરવરશી અને સંભાળ કરવી, અને સઘળા જ્ઞાનીઓ, ફિલસૂફો, દયાવંતો, મહાત્માઓ અને પેગામ્બરો સરદારીનો તેવોજ અર્થ કરી આપણી ઉપર ખરી સરદારી ભોગવી ગયા છે અને ભોગવતા આવ્યા છે, તો પછી આપણે પણ તેમનેજ પગલે ચાલવાનું છે, અને આપણી હેઠળની પેદાયશો ઉપર સરદારી ભોગવવાને લાયક થવા તેમની તરફ આપણા સુખને ખાતર નહીં પણ તેમની પરવરશી અને વૃદ્ધિને માટે જોવાનું છે. જેટલા પ્રમાણમાં તેમની પરવરશી કરીશું તેટલા પ્રમાણમાં તેમની ઉપર સરદારી ભોગવવાને આપણે લાયક થઇશું અને આપણી વૃદ્ધિમાં આગળ વધી ઇશ્વરના આનંદનો પ્રસાદ મેળવવાને લાગ્યશાળી થઇશું. “સુખ તેને છે જેનાથી સુખ સર્વને છે,” આમ પારસીઓના પવિત્ર ગાથા કહે છે.

રાજકુંવર સિદ્ધાર્થ (ગૌતમ બુદ્ધ)ના પગ આગળ તેના પીત્રાઇના હાથે ધાયલ થયલું એક હંસ આવી પડ્યું, ત્યારે તેણે ઘણી મમતાથી તેને સંભાળી તેની જીંદગી બંધાવવા તેને પોતાના સ્વાધીનમાં લીધું, પણ તે શીકાર પોતાનો છે એમ કહી તેના પીત્રાઇએ તેની ઉપરની માલેકીનો જ્યારે પોતાનો દાવો ઉઠાવ્યો અને તે માલેકી સંબંધી ફડકો કરવાને તે

બાબત રાજની દરબારે લઇ જવામાં આવી, ત્યારે ત્યાં એક જાનીએ જે ધનિસાર કીધો તે ધ્યાન પુગાડવા ભેગ છે:—

“ If life be aught, the saviour of a life  
Owns more the living thing than he can own  
Who sought to slay—the slayer spoils and wastes,  
The cherisher sustains ; give him the bird.”

“જે જીવની કાંઈ કિંમત હોય તો જેણે તે જીવ લેવાની કોશીશ કીધી તેના કરતાં તે જીવ બચાવનારનો તેની ઉપર વધારે હક પુગે છે—મારનાર તો નાશ અને ખીગાડ કરનાર છે, રક્ષણ કરનાર તેને ટકાવી રાખનાર છે, તેટલા માટે તે પક્ષી ઉપર તેનો હક પુગે છે.”

**માંસ ભક્ષ કરવાની તરફેણમાં કુતરાં-કોહલાંની નકલ  
કરવાને કરવામાં આવતી ભલામણ !**

માંસના ખોરાકની તરફેણમાં વારે ધડીએ આ પણ દલીલ રજુ કરવામાં આવે છે કે માંસ ભક્ષ કરવું એ કુદરતનો એક નિયમ છે એટલે તેને અનુસરીને ચાલવામાં ખોટું શું છે. તે દલીલ આ છે—

“કુદરતમાં આપણે દરરોજ દર પળે શું ભેષ્યએ છીએ ? એજ કે મોટા જીવ નાના ઉપર ગુજરો કરે છે ; બળવાન નીરબળને મારી પેટ ભરે છે. દરીયામાં મોટી માછલી નાનીને ખાઈને જીવે છે, બગલાં જેવાં પક્ષીઓ માછલી ઉપર નીરવાહ કરે છે ; મોટાં પક્ષી નાનાને મારે છે ; ફાડી ખાનારાં ચોપગાં ખીજાં નીરબળનું લોહી પીયે છે ; અને કુત્રા કે વાઘણ કે નાગણ પોતાનાંજ બચ્ચાંને ખાઈ જાય છે. ટુંકમાં કુદરતમાં ભેષો તો એજ નિયમ જણાશે, અને તેજ કાયદે આદમી પોતાના પોશણને માટે ચોપગાં પક્ષી કે માછલી ઉપર નીરવાહ કરતો હોય તો તે કુદરતી નિયમને અનુસરીને કામ કરતો લેખાશે.”

તકરાર તો દીવાની જોત જેવી ! પણ જેમ કુદરતમાં અમૂક પ્રાણીઓ ખીજાં પ્રાણીઓનો ભક્ષ કરે છે, તેમજ વળી ખીજાં ઘણાં પ્રાણીઓ માત્ર વનસ્પતિ પેદાયશો ઉપરજ પોતાનો ગુજરો કરે છે એ પણ તેટલુંજ ખુદ્દુ છે. તો પછી વાઘ અને સિંહ જેવાં વિકાળ અથવા કોહલાં અને ખીલાડાં જેવાં તુરછ પ્રાણીઓનીજ આપણે કાં નકલ કરીએ ? અને હાથી, ગાય, ઘોડા, હરણ જેવાં ઉપયોગી અને નિર્દોષ પ્રાણીઓનો દાખલો કાંય નહીં પકડીએ ?

વળી આપણી સામે જે દાખલાઓ ધરવામાં આવે છે તેમાંનાં કેટલાંક પ્રાણીઓ તો પોતાની જાતનોજ ભક્ષ કરે છે, તો પછી નકલ કરવી તો પુરીજ કરવી એ નિયમે માણસોને પણ કાચાં ને કાચાં ખાઈ જવામાં પણ કુદરતના નિયમને અનુસરીનેજ કીધેલું લેખાવું ભેષ્યએ !

વળી પ્રાણી વર્ગમાં તો હાસપીટલો, દવાખાનાઓ, આશ્રમ ઘરો વિગેરે કાંઈ જોવામાં આવતું નથી. સામું અશક્ત પ્રાણીઓને તેમના જાતબાઈઓ દુપી દુપીને પૂરાં કરી નાખતાં જોવામાં આવે છે. તો તેની પણ આપણને નકલ કરવાની ભલામણ કાં કરવામાં આવતી નથી? કુદરતમાં એવીતો ધણી ચીજો બને છે કે જેની આપણે નકલ કરતા નથી પણ તેની સામે થઈ તેની સાથે લડત ચલાવિએ છીએ. અહુરમઝ્દ પોતાનું કામ બે શક્તિ મારફતે ચલાવે છે—સ્પેનામીનો અને ગનામીનો. આપણું કામ અને ફરજ સ્પેનામીનો જે પરવરશી કરનાર છે તેની સાથે છે અને નહીં કે ગનામીનો જે નાશ કરનાર છે તેની સાથે.

વળી આપણને કેહવામાં આવે છે કે જરથોસ્તી તરીકે આપણી ફરજ પ્રફુલ્લરો યાને નુકશાન કરતાં પ્રાણીઓનો નાશ કરવાની છે. તો ખોરાકના સંબંધમાં તેજ પ્રફુલ્લરોની નકલ કરવાની ભલામણ કરવી એ તો તે પ્રફુલ્લરોની સંક્રમાં આપણને લઈ જવા બરાબર છે!

વળી એક બારગી પ્રાણી વર્ગમાં માંસ લક્ષ કરવાનો નિયમ સર્વમાં ચાલુ હોય તો પણ શું આપણે તેની નકલ કરવાને બંધાયલા છીએ? ગાથાના ૩૧ માં હાના ૧૧ માં ફકરા પ્રમાણે અહુરમઝ્દે “પેહેલાં (તમામ) જનદાર ચીજો તથા (તેઓને માટેના) કાયદા બનાવ્યા,” જ્યારે આપણને “હાડ-મંદ જીંદગી તથા અફલ બક્ષી” છે. એટલે આપણને માત્ર જનદાર ચીજોની નકલ કરવાની નથી, પણ અફલનો ઉપયોગ કરી આપણી વૃદ્ધિમાં આગળ વધવાનું છે. એક ગમથી કુદરતની પેદાયશોના સરદાર હોવાનો આપણે દાવો કરીએ છીએ જ્યારે બીજે મોટે તેમની નકલ કરવાની આપણને ભલામણ કરવામાં આવે છે! પણ આપણી વૃદ્ધિને માટે પ્રાણી વર્ગની નકલ કામ આવનાર નથી, કારણ કે તે વર્ગમાંથી તો આપણે પસાર થઈ આવ્યાં છીએ અને આપણને તેમના જેવાં પાછાં થવાનું નથી, પણ ધીમે ધીમે આગળ વધી છેવટે અહુરમઝ્દની સંક્રના થવાનું છે.

જો આપણે માંસનો ખોરાક ખાઈશું નહીં તો શું આ દુનિયામાં આપણને ઉભા રહેવાની જગા રહેશે નહીં?

માંસનો ખોરાક પસંદ કરનારાઓ બીજા એક દલીલ પોતાની તરફેણમાં આ રજુ કરે છે કે જો આપણે માંસ ખાઈએ નહીં તો બકરાં-મેઢા અને મરગાં-ખતકાં એટલાં ઉભાઈ જાય કે માણસને ઉભા રહેવાની પણ જગા રહે નહીં. પણ પોતાની સમજ શક્તિ ધરેલું મૂક્યા પછીજ આ

તકરાર વચમાં લાવવામાં આવતી હોય એમ લાગે છે! પ્રાણી વર્ગના બોહોળા સમુદાયમાંની કાંઈ અસંખ્ય જાતોમાંથી માત્ર કાંઈક થોડી ગણતરીની જાતોનોજ આપણે ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ. બાકીની અસંખ્ય જાતોની વધઘટ ઉપર આપણો કશો હાથ નથી. તો કાંય નહીં આ અસંખ્ય જાતો ઉભાઈ જતી? પોતાનું કામ કેમ કરવું, સઘળાંમાં સમતોલપણું કેમ જાળવવું, એ કુદરત ખરાબર સમજે છે. એટલે આપણે મેઢાં-બકરાં ખાઈશું નહીં તો તેઓ ઉભાઈ જશે એમ ધારવાને આપણી કને કશું વાજળી કારણ નથી. કુતરાં-ખીલાડાંની પેદાયશ મેઢાં-બકરાં કરતાં ઘણી વધારે રહે છે. અને આપણે કુતરાં ખીલાડાંતો ખાતા નથી છતાં તેમની વધ ઓછા હદમાંજ રહે છે તેનું કેમ? એક બારગી કાંઈ આપણને નુકસાન કરતાં પ્રાણીઓનો નાશ કરવાની આપણને ફરજ પણ પડતી હોય તો સાથે શું તેમના મુઠાં ખાવાની પણ કાંઈ આપણી ફરજ છે ?

**શું મેઢાં-બકરાં વિગેરે આપણા ખોરાકને માટે પેદા કીધેલાં છે ?**

માંસના ખોરાકની તરફેણમાં વળી આ વિચિત્ર દલીલ રજૂ કરવામાં આવે છે કે આપણા ખોરાકને માટેજ ખુદાએ મેઢાં-બકરાં વિગેરે ઉત્પન્ન કીધાં છે એટલે તે જો આપણે ખાઈએ નહીં તો તે ખુદાના કામની સામાન્ય બાબત બનશે! અને તે ઉપરથી અનુદાનશાકના હિમાયતીઓને ભરેલે માટે શીખામણ દેવામાં આવેલી જેવામાં આવે છે કે “હે વેહમાયલાઓ! કુદરતની નેમને ઉઘી વાળવાનો પ્રયત્ન ના કરો, તમારાથી તેના ભેદ કળી શકાતા ન હોય તો મુંગા કાં નથી બેસતા? કુદરતના નીયમ વચ્ચે તમારાથી હાથ ખોસી શકાવાનો છે? તમે કાણ! તમારી તાકાત શી?”

મેઢાં, બકરાં, મરગાં, બતકાં વિગેરેને માણસ જાતના ખોરાક તરીકેજ કુદરતે નિર્માણ કીધાં છે તેવો કાંઈ જાપ તેમની ઉપર જડતો નથી, અને આપણી વિચાર શક્તિ ભાડે મૂકવામાં દિ ઉઘડે એમ પણ નથી, એટલે માણસનો કુદરતી ખોરાક માંસ છે એ ધ્યાનમાં ઉતરવું નહીં હોય તો અફલનો ઉપયોગ કરી જેટલા પ્રમાણમાં જેઓ તેનાથી દુર રહે છે, તેઓ તેટલા પ્રમાણમાં વેહમાયલા તો ખરા! તો પછી મરકી, દુકાળ, વિગેરેમા કુદરતના ભેદો ઉકેલવાની કોશીશ કરનારાઓ અને તેની સામાન્ય તેને મારી હઠાવવાની તજવીજ કરનારાઓ વિષે શું ધારવું? કુદરતે તો માણસને વસ્ત્ર વગર પેદા કીધું છે તો પછી શરીર વસ્ત્રથી ઢાંકી તેની નેમ ઉઘી વાળનારાઓને કયા વર્ગમાં મૂકવા?

**માંસ અને વનસ્પતિનો ભેલ ખોરાક લેવાની સલાહ.**

માંસના ખોરાકની તરફેણમાં ખીજી આ પણ દલીલ લાવવામાં આવે છે કે માણસ એ ખોરાક પચાવી શકે છે અને તે તેને રચતો આવતો પણ છે, એટલે એ ખોરાક સામે અટકાવ નાખવાની કુદરતની મતલબ હોય નહીં. કાંઈ નહીં તો અન્નકૂળશાક અને માંસ મચ્છીનો ભેગ ખોરાક લેવામાં તો ખોટું નથી.

સ્પેનામીનો અને ગનામીનો વચ્ચેની લડાઈ સઘળે ચાલી રહી છે, એટલે માણસમાં પણ એ ખેડ શક્તિઓ સમાયલી છે. પણ માણસની વૃદ્ધિની સરજત તેનામાં સ્પેનામીનોની કૃતોહમાં છે. એટલે તે કૃતોહને ટેકા આપે એવો ખોરાક લેવાની આપણી ફરજ છે, અને નહીં કે ગનામીનોને કુમક આપે એવો ખોરાક ખાવાની. આપણે એ ખે જાતનો ખોરાક ખાઈ તો શકીશું, પણ તેની અસરજીવી ઉતરે છે તે આપણને જોવાનું છે. એમ તો આપણામાં યુરાઈ અને જલામતા ગુણો મિશ્ર રહેલા છે. એક વખત માણસ કાંઈનો જન લેવાને પણ તલપે છે તો ખીજી વેળા તે ખીજાને ખાતર પોતાનો ભોગ પણ આપે છે. તે ઉપરથી એમ તો કહી શકાયજ નહીં કે કુદરતે માણસમાં એ ખેડ પ્રકારના ગુણો મેળેલા છે એટલે તેમને સરખી રીતે પોખવાની આપણી ફરજ છે !

**જીવ સઘળાંમાં છે તેથી શું માંસનો ખોરાક લીધામાં દયાના ગુણનું ખંડણ થતું નથી ?**

માંસના ખોરાકમાં દયાના ગુણનું ખંડણ થાય છે એવું કહેનારાઓને ધણી વેળાએ એમ કહેવામાં આવે છે કે જો તેઓ તેમ ધારતાજ હોય તો તેઓએ વનસ્પતિ ખોરાક તો શું પણ હવા પણ દમમાં લેવી નહીં, કારણ કે જગદીશચંદ્ર ખોસે હાલની વિદ્યા પ્રમાણે અખતરાઓથી ખુદ્દુ દેખાડી આપ્યું છે કે વનસ્પતિજ નહીં પણ ખનીજ પદાર્થમાં પણ જીવ છે. ખરી વાત છે કે હાલની વિદ્યાને પણ હવે સ્વિકારવું પડ્યું છે કે જીવ વગરના ગણાતા આવેલા ખનિજ પદાર્થમાં પણ જીવ છે. પણ તેની આગમ્ય આત્મ વિદ્યા તો ધણી આગળ વધીને કહેતી આવી છે કે દરેક ચીજમાંજ નહીં પણ દરેક પરમાણુ (atom) માં પણ જીવ છે !

પોતાના પ્રસિદ્ધ પુસ્તક *The Secret Doctrine* માં મૅડમ બ્લૅવૅટસ્કી ઇ. સ. ૧૮૮૮ માં જાહેર કરી ગયાં છે કે—

“Life therefore is everywhere in the universe, and occultism teaches us, it is also in the atom.”

એટલે થિયોસોફીનો એક અભ્યાસી તો એમ જાણે છેજ કે માત્ર ખાધામાંજ નહી, માત્ર પીધામાંજ નહી, પણ દરેક દમ લીધાની સાથેજ આપણા શરીરમાં કાંઈ અસંખ્ય જીવો દાખલ થાય છે. પણ આવી રીતે તેવા જીવો આપણા શરીરમાં દાખલ થાય છે તેટલા ઉપરથી તેમનો નાશ પણ થાય છે એમ કાંઈ નથી. એક કીડી જેવા જીવને પણ મારવાથી તેનો જન નિકળી જાય છે ખરો, પણ “પાણી કે દુધ તે માહેલા જીવડાઓ સાથે ગટગટાવી જવામાં” તજાવત એ છે કે તેમ કીધાથી તેવા “જીવડાઓ” (?જીવો)નો નાશ થતો નથી. બાકી જીવડા પડેલું દુધ અથવા પાણી પીધામાં લેવામાં આવતું નથી અને જે પીવામાં આવે છે તો તે જીવડાઓનો નાશ થવાને બદલે તે પીનારનોજ નાશ થવાનો સંભવ વધારે છે! “જીવો” માત્ર આપણા શરીરમાં દાખલ થવાથીજ જે તે નાશ પામતા હોતે, તો કોલેરા અને મરકીના જેવા જંતુઓ આપણને જીવલેણ જેવા થઈ પડતેજ નહી.

### જીવો જીવોમાં પણ ફેર છે.

એક આરગી એમ પણ કમૂલ કરિયે કે અન્નફળશાક ખાધાથી અમૂક પ્રકારના જીવોનો નાશ થાય છે, તો તેટલા ઉપરથીજ શું માંસનો ખોરાક લેવા સામે બાધ આવતો નથી? સઘળામાં જીવ છે ખરો, પણ તેની વૃદ્ધિના તબક્કા જુદા છે. જે પંક્તિ ઉપર ખનિજ પદાર્થના જીવો છે તે કરતાં ચઢિયાતી પંક્તિના વનસ્પતિ વર્ગના છે, અને વનસ્પતિ વર્ગમાં પ્રગટી રહેલા જીવો કરતાં પ્રાણી વર્ગમાં વૃદ્ધિ પામી રહેલા જીવોમાં ઘણો ફેર છે, જ્યારે માણસના જીવો એ સર્વમાં શ્રેષ્ઠ છે. ખનિજ પદાર્થમાં જીવો જડ હાલતમાં સીકડાઈ રહેલા છે; વનસ્પતિ વર્ગમાં તેમાં કાંઈક ભાન પ્રગટવા માંડે છે; પ્રાણી વર્ગમાં લાગણી વિગેરેનું પ્રગટવું શરૂ થાય છે; જ્યારે માણસમાં તે સ્વભાન તરીકે જાહેર થવા માંડે છે.

આ કારણને લીધે માણસને કાપવાથી તેને જે પ્રકારનું દુઃખ થાય છે તેવું દુઃખ પ્રાણીનો જીવ લેવાથી તેને થતું નથી; અને પ્રાણીને કાપવાથી તેની લાગણી ઉપર જેવી અસર થાય છે તેવી અસર વનસ્પતિ વર્ગ ઉપર થતી નથી; તેમજ વનસ્પતિને જેવું ભાન થાય છે તેવું ભાન ખનિજ પદાર્થને થવાનો સંભવ નથી.

દયાની નજરે જેતાં અન્નફળશાકના ખોરાક અને માંસના ખોરાક વચ્ચે જે તફાવત રહે છે તે ઉપલાં કારણને લીધે છે. પ્રાણીને ઇચ્છા કરવા વગર અને દુઃખ દીધા વગર માંસ મળી શકતું નથી, જ્યારે અન્નફળશાકનો



ખોરાક તેવા કોઇ પ્રકારની ઈજા વગર મેળવી શકાય છે. નહીં તો જો સઘળામાં જીવ સરખોજ હોય, અને સઘળાની લાગણી એક સરખી હોય, અને તેને આધારે માંસનો અને અન્નફળશાકનો ખોરાક એક પંક્તિએ આવી જતો હોય, તો પછી તેજ નજરે એક ઘેટાંને કાપવામાં અને એક માણસને કાપી ખાવામાં ફરક કેમ રહે? માણસનો પણ જીવ અને ઘેટાંનો પણ જીવ : અને તફાવત તો કાંઈ નહીં ! એટલે હાલમાં વસ્તી પણ ઘણી વધી ગયલી છે, ગુજરાંત કરવું એ પણ મુશ્કેલ થઇ પડ્યું છે, અને જીવતો સઘળામાં સરખોજ છે, એટલે એમખી ને એમખી વનસ્પતિ અને પ્રાણી વર્ગનો ખોરાક પડતો મેળી માણસનોજ ભક્ષ કરવો વધારે ઠીક થઇ પડશે ! અને એક કાંકરે બે પક્ષી મરાશે ! એક તો ખોરાક મેળવવાની ઝાજ જાળી નહીં, અને જો આપણને કહેવામાં આવે છે તેમ જો “ વાંદરો માંસ ભક્ષ કરીને માણસની પંક્તિએ ચઢ્યો છે ” તો આપણે માણસ ભક્ષ કરીને કોઇ ઉંચી પંક્તિએ ચઢી જઇશું !

**અન્નફળશાકના હિમાયતીઓ પ્રાણી વર્ગમાંથી મળી આવતી વસ્તુઓ વાપરે તેઓ સામે લેવામાં આવતો વાંધો.**

ચામડાંનાં જોડા, મોતીની માળા, કે રેસમની સાડી પેહેરનાર અન્ન-ફળશાકના ખોરાકના હિમાયતીઓ સામે આંગણી બતાવવામાં આવે છે કે જાનવરી પેદાયશમાંથી નિકળતી કોઇ પણ વસ્તુનો ઉપયોગ કરવામાં તેઓ પોતાનો નિયમ તોડે છે. પણ અહીં અન્નફળશાકના ખોરાકના સવાલને જીવદયાના સવાલ સાથે ભેક્ષી નાખવાની ભૂલ કરવામાં આવતી જોવામાં આવે છે. અન્નફળશાકનો ખોરાક પસંદ કરવાના અનેક કારણોમાં જીવ-દયાનુ પણ માત્ર એક કારણ છે. અન્નફળશાક ખાનારાઓ કાંઈ સઘળાં માત્ર જીવદયાને ખાતરજ એ ખોરાક પસંદ કરે છે એમ નથી. વળી એક ચીજ ખોરાક તરીકે લેવી અને બીજા કોઇ વપરાસમાં લેવી એ બેમાં ફેર છે. એક કાળુને મારી તેમથી મોતી કઢાડી પેહેરવું એ જીવદયાની નજરે ખોટું છે ખરું, પણ તેમજ તે એક ગાય કે બકરાંને કાપી ખાવા જેટલું ઘાતકીપણું પણ નથી, એટલે એ બેની સરખામણી કરવી એ વાજબી નથી. કારણ કે આપણે આગળ જોઇ ગયા છીએ તેમ જીવ જીવમાં પણ ફેર છે. કબુલ કરીએ કે મોતીની માળા પેહેરવાથી જીવદયાના ગુણને ધોક્કા પુગે છે તો તેથી શું માંસ ખાવાનું વાજબી ઠરે છે? જીવદયાનો કોઇ હિમાયતી મોતી પેહેરવાની નબજાઇ બતાવતો હોય તો તેનો ઉપાય તેને માંસ ખાવા કહેવાથી થવાનો નથી. વળી જીવદયામાં પણ ફેર છે. તેના પણ

જુદા જુદા તબક્કાઓ છે. સાચું બોલવું એ દરેક ધર્મનું મુખ્ય ફરમાન છે, પણ તે અમલમાં મૂકવામાં ઘણો ફેર પડી જાય છે. જેને ઇંગ્લેન્ડમાં “polite lies” કહે છે તેવું જૂઠું સંસારમાં ઘણી વેળાએ આપણને બોલવું પડે છે, નહીં તો હાલના આપણા સંસારમાં નીલી શકવું મુશ્કેલ થઈ પડે. કોઈને ભ્રષ્ટ્રને “વળી ક્યાં પીડા નડવા આવી” એવું મનમાં હોવા છતાં “તમ દીઠે આનંદ” એમ કહેવામાં અને કોઈનું નખોદ બળે અથવા ધર લાગે એવું જુઠું કહેવામાં કાંઈ ફરક નથી એમ તો કહી શકાયજ નહીં. અને ફરજને માટે અથવા વિવેકને ખાતર કાંઈ નજીવું જુઠું બોલનારને માટે કહેવું કે તે સત્યને ચહાનાર નથી એ જેટલું બેહુંદું છે તેટલુંજ બેહુંદું એક મોતી પહેરનાર અથવા દવાને માટે કાંઈ પ્રાણી પેદાયશની વસ્તુ વાપરનારને તે જીવ-દયાનો નિયમ સ્વિકારતો નથી એમ કહેવામાં છે. હરીશ્વંર જેવા સત્યવાન કાંઈ સઘળાથી થવાતું નથી, પણ તેથી થોડું ઘણું જૂઠું બોલનારાઓ તેને વખાણવામાં અને બની શકે એટલા પ્રમાણમાં તેને પગલે ચાલવામાં ખોટા છે એમ ઠરતું નથી.

તેમજ વળી જે કોઈ ઉતરતી પંક્તિના જીવનો નાશ કરવાની જરૂર જોય અથવા તો નબળાઈ બતાવે તો તેટલા ઉપરથી વૃદ્ધિના તબક્કા ઉપર આગળ વધેલાં પ્રાણીઓનો પણ જીવ લેવાની તેને ભલામણ કરવી એ વાજબી નથી. “અહિંસા પરો ધર્મ”—કોઈને પણ દુઃખ ન દેવું એ શ્રેષ્ઠ ધર્મ છે, એ જીવ દયાના હિમાયતીઓનો મુદ્રાલેખ છે, અને જેટલા પ્રમાણ-માં તેઓ તે પ્રમાણે અમલ કરવાને અશક્ત છે તેટલા પ્રમાણમાં તે તેમની નબળાઈ છે. એમ તો આપણે નીતિના ક્યા નિયમો સંપૂર્ણપણે અમલમાં મૂકી શકીએ છીએ? પણ તે આપણી નબળાઈ તે નિયમનું ખંડન નથીજ. કયો જરથોસ્તી પોતાના ધર્મના ફરમાનો બોલે બોલ પાળી શકે છે? કોઈએ નહીં. તો શું માત્ર તેટલાં ઉપરથી જરથોસ્તી તરીકે ગણાવાનો આપણો હક દૂર થાય છે? ખચીતજ નહીં. એતો જેવી જેની શક્તિ અને જેવી જેની વૃદ્ધિ. એક નિયમ સ્વિકારવો અને તે સંપૂર્ણ રીતે એક અથવા બીજાં કારણ સર અમલમાં મૂકવામાં પછાત પડવું અને તે નિયમને ખોટો ગણવો અને તે નિયમની વિરુદ્ધ જવું એ બેમાં આસમાન જમીનનો ફેર છે.

આ ઠેકાણે આ પણ નોંધી રાખવાની જરૂર છે કે જીવદયા શું છે તે જે બરાબર સમજે છે તે કોઈપણ પ્રસંગે કોઈપણ જીવની હંત્યા

કાષ્ટએ કરવીજ નહિ એમ કદી કહેશે નહી. એક ઝેરી સર્પના ડંખથી માણસનો જીવ બચાવવાને તે સર્પનો જીવ લેવાને તે પાછળ હઠશે નહી. કારણ કે તે જાણે છે કે વૃદ્ધિના તબક્કાઓમાં માણસનો જીવ એક સાપના જીવ કરતા ઊંચા પગથિયાં ઉપર છે. પણ તેમ વળી તે માત્ર પોતાના શોષ અથવા કેહવાતાં સુખને ખાતર ગમે એવા નજીવા જીવને પણ હાથ લગાડવામાં ખોટું જોશે.

## મીનોષ દુનિયાનાં વાતાવરણ ઉપર પ્રાણીની કતલથી થતી માઠી અસર.

આ દુનિયાની નજરે જોતાં ત્યારે અનકુળશક્તિનો ખોરાક દરેક રીતે ચઢિયાતો મલમ પડે છે, જ્યારે માંસનો ભક્ષ કરવા માટે પ્રાણીના રેલા માફક પ્રાણીઓની ચાલી રહેલી કતલની અસર મીનોષ દુનિયાની વાતાવરણ ઉપર ધણી ત્રાસદાયક થઈ પડે છે એમ આત્મજ્ઞાનીઓનું જાતી અનુભવ ઉપરથી કહેવું છે. રેંહેંસાઈ ગયલાં પ્રાણીઓના જીવો ભય અને ગુસ્સાની લાગણીથી કેવી રીતે કસાઈખાના અને ખાટકીઓની દુકાણો તરફ અને જ્યાં માંસ વપરાતું હોય છે ત્યાં ભમ્યા કરે છે, અને તેની આસપાસના લોકો ઉપર, તેમાં મૂખ્ય કરીને કુંભળાં બાળકો ઉપર, તેની કેવી અસર થાય છે તેનો ખ્યાલ તો અંતર્દૃષ્ટિથી જોઈ શકનાર (clairvoyant) નેજા આવી શકે છે. એથી આ દુનિયા ઉપર કેવી માઠી અસર થાય છે તેનો આપણને કશો ખ્યાલજ નથી. આપણામાં વગર કારણે ભયની લાગણી ધણી કરીને હમેશાં રહે છે; આપણા બાળકો વગર કારણે અને નહીં સમજી શકાય એવી રીતે બિહિકણું હંકાય છે, અને અંધારામાં જવાને તેઓ હિંમત કરતાં નથી. આપણું વાતાવરણ કતલ થયેલાં પ્રાણીઓની દુઃસ્મનાથી ભરેલું છે તેની ખીજ ભેગી અસરનું આ પરિણામ છે. આ અને મીનોષ દુનિયાનો સંબંધ વગર ખાંચે ચાલુ છે અને એકની અસર ખીજ ઉપર અને તેની વલતી અસર પહેલાં ઉપર થયા વગર રહેતી નથી.

મરણ પછી મીનોષ દુનિયાઓમાં આ દુનિયા કરતાં આપણને વધારે વખત ગાળવો પડે છે. એટલે અહીંના આપણા ધાતકી કામોના પ્રત્યુત્તરમાં ત્યાં જે નકારી અસર થાય છે તે પણ આપણનેજ ભોગવવાની છે. અને ત્યાંની તે અસર ખરેજ ભય ઉપગમવાનારી છે એમ આત્મજ્ઞાનીઓનું કહેવું છે.

જે પ્રાણીઓ આપણા વફાદાર મદદગાર અને મિત્રો થઈ રહેવાં જોઈએ તેઓ માણસની આવી તેમના પ્રત્યેની ધાતકી ચાલથી તેના માત્ર વાસથી દૂર નહાસતાં ફરે છે, એટલે તેટલા પ્રમાણમાં તેઓ આપણી મદદ

મેળવવાને પછાત પડે છે, અને તેટલા પ્રમાણમાં સ્પેનામીનોના વૃદ્ધિના કામમાં મદદગાર થવાની આપણી ફરજમાં ખલલ પુગે છે.

### અનફળશાકના ખોરાકનું ચઢિયાતાપણું.

આ રીતે ત્યારે આપણે જોઈ શકિયે છીએ કે માંસનો ખોરાક કોઈ પણ પ્રકારે પસંદ કરવા જોગ તો નથીજ, જ્યારે અનફળશાકનો ખોરાક હરેક રીતે ચઢિયાતો માલમ પડે છે. તેની વિરુદ્ધમાં જ્યારે એકપણ એવી વજનદાર દલીલ લાવી શકાતી નથી કે જેથી તેનું શ્રેષ્ઠપણું કોઈ પણ પ્રકારે ઓછું થઈ શકે, ત્યારે તેની તરફેણમાં અનેક પ્રકારની દલીલો લાવી શકાય છે. તો પછી માત્ર આપણે લેતા આવ્યા છિયે તેટલા ઉપરથીજ માંસનો ખોરાક ચાલુ રાખવામાં તેની તરફેણ કરવામાં કાંઈ નહીંતો વિચાર શક્તિનો જેવો જોઈએ એવો ઉપયોગ કીધેલો જેવામાં આવતો નથી. અનફળશાકના ખોરાકની તરફેણમાં આટલી બધી દલીલો હોવા છતાં પણ જેઓને માંસનો ખોરાક લેવાનો શોખ છે તેઓને તે ખાવાનો કશો અટકાવ નથી, પણ તેમ તેમને અનફળશાકના ખોરાકના હિમાયતીઓને વગોવવાનો કશો હક નથી અને કોઈપણ પ્રકારનો ટેકો નથી.

કયા પ્રકારનો ખોરાક લેવો તે દરેકની પસંદગીની વાત છે. જેઓ વિચાર કરવાની તસ્દી લેવા માંગતા નહીં હોય, જેઓને અમુક પ્રકારનો ખોરાક પસંદ પડતો હોય, તેઓને તે લેવા માટે હાલના વખતમાં કોઈ અટકાવી શકે એમતો નથીજ. એતો સહિ સહિની વૃદ્ધિની ઉપર આધાર રાખે છે. તે પ્રમાણે કોઈને એક જાતનો તો કોઈને બીજી જાતનો ખોરાક પસંદ પડશે અને રૂચતો આવશે. પણ તેટલા ખાતર ચાલુ રેવાજનો આસરો અથવા ધર્મના ફરમાનનું નાપાયદાર ઓહું વચમાં લાવવાની કશી અગત્ય નથી.

### અનફળશાકનો ખોરાક પારસી કુટુંબોમાં દાખલ કરવા સામે નડતી કેટલીક મુશ્કેલીઓ.

આ સઘળું તો ખરું, પણ જેઓ એ ખોરાકની ખુબી બરાબર સમજતા થાય છે, તેવાઓમાંના ઘણાકોને એના સંબંધમાં જે મોટી મુશ્કેલી લાગે છે તે માંસનો ખોરાક તથા અનફળશાકનો ખોરાક લેવાનું કામ અમલમાં મૂકવા સંબંધી છે.

તેઓનો પેહેલો અને મૂખ્ય વાંધો તો એ છે કે, અનફળશાકનો ખોરાક ગમે એટલો સારો હોય પણ જમાનાઓથી આપણે માંસનો ખોરાક ખાતા

આવેલા હોવાથી આપણું ખમીર એવું થઇ રહેલું છે કે આપણે જે આપણા ચાલુ માંસનો ખોરાક તજ દઇ અન્નફળશાક લેવાનું શરૂ કરીએ તો કાલનો દૂકાળ આજે પડે. કાંઇ દરજ્જે એ દલીલમાં વળુદ છે ખરું પણ જે એવી મિલ્કિત રાખીએ તો એ ખોરાક આપણામાં ચાલુ થવાનો કદી પ્રસંગજ આવે નહીં. કોઇ પણ વખતે એ ખોરાક આપણને ચાલુ તો કરવો પડવાનોજ, પછી આજે નહીં તો થોડાં વરસો રહીને અને જે બિહિકના માર્યા આપણે તેની શરૂઆત કરવામાં પછાત પડીશું તો આપણી ઓલાદ પણ તેજ બહાને તે અમલમાં મૂકવામાં પછાત કાંય નહીં પડશે? જેઓ અન્નફળશાકનો ખોરાક માંસના ખોરાક કરતાં ચઢિયાતો ગણે છે, તેઓની તો ત્યારે ખાસ ફરજ છે કે થોડી ઘણી અગવડ અને મુશ્કેલી વચ્ચે પણ તેઓએ તેની શરૂઆત કરી બીજાઓમાં દાખલો બેસાડવો. સંભાળ માત્ર એટલીજ રાખવાની છે કે તે શરૂઆત કાંઇ પણ અતેજ કર્યા વગર ધીરજ, ખંત અને પુરતી સાવચેતીથી ધીમે ધીમે આપણને અથવા બીજાઓને કાંઇ પણ નુકસાન અથવા અડચણ નહીં થાય તેવી રીતે કરવી.

અન્નફળશાકનો ખોરાક ગમે એવો સારો હોય, બીજા કોમો અને જુદી પ્રકૃતિના માણસોના બાબમાં તે ગમે એવો ફાયદાકારક હોય, તોપણ પારસી કોમને માટે તો તે ખોરાક માફક આવતો નથી, એમ દેખાડવાને માટે તે ખોરાકથી આપણી ઉપર થતી માઠી અસરના જાતી અનુભવનાં દાખલાઓ આપણી સામે રજૂ કરવામાં આવે છે.

આપણા પારસી કુટુંબોમાં ગોસ્ત વગરનું ખાણું પકાવવાનો જ્યારે પણ કાંઇ પ્રસંગ આવે છે ત્યારે પેહેલી શીકર તો તે વીનાના ખોરાકથી થતી બદ્દહજમી વિષે થાય છે! અન્નફળશાક ખાનારી પ્રજાઓનો અનુભવ એવો છે કે એ ખોરાક સાદો અને સુતરો છે, તેથી તેઓ ઉપર કાંઇ પણ નુકસાનકારક અસર થતી હોય તેવું કાંઇ પણ આપણા જોવામાં આવતું નથી, તેમજ તેનામાં માણસના ખોરાકને લાયકના સઘળા સારા ગુણો છે, છતાં આપણા જાતી અનુભવમાં ફેર પડે તેનું કેમ? તેજ શું દેખાડી આપવાને પૂરતું નથી કે પારસીઓને લાયકનો તે ખોરાક નથી? પણ જે જરા ઉંડાણ ઉતરીને જોઇશું તો આપણને તુરત માલમ પડી આવશે કે આપણા “પહરેજ” (૧) ખાણામાં જે ખામીઓ જોવામાં આવે છે તેને માટે અન્નફળશાકના ખોરાકને બદલામ કરવો એ જરવાજબી છે. તેમાં ખામી તે ખોરાકની નહીં પણ પહરેજ ખાણાને નામે જે પકવાનોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તેની છે. આવા કોઇ પ્રસંગે પારસીઓમાં જે વાનીઓ

પકાવવામાં લેલમલેલાની જાત્રાનો જે સોદો જેવામાં આવે છે તેમાં એ બદનામીનું મૂળ છે! પેહલાં તો ગોસ્ત વગરનું ખાણું એટલે તેમાં શક્તિનું તત્વ ઓછું એટલે જ્યાં રોજ એકુ જે વાનીઓથી કામ ચલાવી લેવામાં આવતું હશે ત્યાં પાંચ સાત વાનીઓ વગર ચાલે નહીં એમ સમજી લેવામાં આવશે. તીખી તમતમતી ટિટોળી, અથવા મેસુર, વધારેલું તુરિયું, તળેલાં કેળાં, ભાજીપર ઇંડાં અને રહીસહી સાસની અથવા તળેલી માછલી સાથે લાગ ફાળ્યો તો પાપડ અને કેળાંનું રાઇતું અને બફેલાનું અચાર અને ખીચડી એ આપણા પહરેજ ખાણાનું “મીનું” છે!! વળી એ તો બાદીનું ખાણું એટલે રોજના કરતાં એકુ “પેગ” વધારે લીધા વગર તો ચાલેજ નહીં! વળી અધુરામાં પૂરું, રોજના ચાલુ ખાણાં કરતાં જુદીજ જાતની અને સ્વાદની વાનીઓ અને તે પણ જે ત્રણગણી વધારે એટલે થોડું થોડું લેતાં પણ હંમેશા કરતાં વધારે જથ્થામાં તે ઉપર લાથ મરાય એમાં પણ વાંધો નહીં! સાથે મનનો ધખારો કે એ તો બાદીનું ખાણું એટલે મનની અસર પણ કોઠાને કાંઇ પુઝ્યા વગર રહે નહીં, અને બીજે દહાડે ડાકટરનો ઊંબર ઓળંગવો પડે એમાં નવાઇ નહીં, અને બદનામી ત્યારે અન્ન-ફળશાકના ખોરાકને!

એમાં કસુર અન્નફળશાકના ખોરાકનો નહીં, પણ તેને નામે જે “પંચભેજ ખીચડો” ખોરાક તરીકે લેવામાં આવે છે તેનો છે. જે પુરતી સાંભળથી અને કળેવળે અને મજ્જમ મને એ ખોરાક લેવામાં આવે તો જોઓએ માંસનો ખોરાક મૂકી એ ખોરાક લેવાનું પસંદ કીધું છે તેમના જાતી અનુભવ ઉપરથી વગર શકે કહી શકાય છે કે એ ખોરાક કોઇપણ રીતે નુકસાનકારક થઇ પડતોજ નથી. જેમ સઘળાંમાં તેમ એમાં પણ સાંભળ, જાતી અવલોકન, ધીરજ અને ખાંતની જરૂર તો છે.

આ ખોરાકના સંબંધમાં આપણામાં જે બીજી મુખ્ય હરકત લેવાતી જેવામાં આવે છે તે આપણી રાંધણુશાળાના ઉપરીઓ તરફથી છે. ઘણી વેળાએ તેઓ તરફથી ફરિયાદ થતી સાંભળવામાં આવે છે કે “બળિયું ગોસ્ત વગર તે રોજને રોજ રાંધિએ શું? આ તો જોઇએ એટલું ગોસ્ત લાવીને નાખ્યું” કે જે ચાર વાનીઓ ઝટ લેતી કે તૈયાર!” પણ આ વાંધો માત્ર તેમાનામાં રાંધણુકળાની આવડની ગેરહાજરીનું પરિણામ છે, તે અન્ન-ફળશાકના ખોરાકની ખામીનું નથી. વનસ્પતિ વર્ગમાંથી ખોરાક તરીકે લાયકની શ્રોત ભાતની ચીજો મળી આવે છે, તેમાંથી મન ચાહે તેવી અને જોઇએ એટલી વાણીઓ બની શકે છે. માત્ર ઘઉં, ઘી અને ખાંડમાંથીજ અનેક જાતના

પકવાનો બનાવી શકાય છે. અનાજ, ધી, ગોળ, તરકારી, ફળ, મેવો વિગેરે ગમે એવા શોખને અનુસરતો અને પ્રકૃતિને રૂચતો જોઈએ એવો ખોરાક પૂરો પાડવાને શક્તિવાન છે. હિંદુસ્તાન તો એ ખોરાકનું વતન છે. ત્યાં દેશ દેશની વાનીઓનો સંગ્રહનો આછતો લાભ સેહેલથી મળી શકે એમ છે, અને જો પારસીઓ એક વખત મન ઉપર લેતો તેઓનાં શોખ પ્રમાણે તેઓ તેમાં ઘણા સુધારો વધારો કરી શકે એમ છે. એ તો જ્યાં મરજી ત્યાં માર્ગ હોય છે.

વળી આ પણ ખરું છે કે આપણે જન્મથી માંસનો ખોરાક ખાતા આવેલા હોવાથી તે પડતો મૂકવાની શરૂઆતમાં વનસ્પતિ ખોરાક જેવો જોઈએ એવો રૂચતો અને સ્વાદદાર લાગતો નથી, પણ એક વખત તેની તમેહ પડી ગયા પછી તે ખોરાક સ્વાદમાં કાંઈ પણ પ્રકારે ઉતરતો નહીં પણ સામે ઘણી રીતે ચઢિયાતો માલમ પડે છે.

પણ વનસ્પતિ ખોરાક લેવાનું શરૂ કરતી વખતે પારસી કુટુંબોમાં તેની સામે જે મોટી મુશ્કેલી ઉભી થતી જેવામાં આવે છે તે આસપાસનાં-ઓની તેની વિરુદ્ધની વલણ છે. તેઓમાં કાંઈ એવીજ બિહિલ પેસી ગયલી હોય છે કે માંસ મચ્છી વગરનો ખોરાક લેવો એ કાલનો દૂકાળ આજે પાડવા બરાબર છે! એટલે તેઓ ભલા હેતુથી અન્નફળશાકના ખોરાક લેનાર સામે બની શકે એટલી હરકતો નાખી, તે ખોરાક ઉપરથી તે લેનારને હાથ ઉઠાવવાની ફરજ પાડવાને પોતાથી બનતું કરવાને ચૂકતાં નથી. “વળી એકને ખાતર કાણ જુદી જુદી ખતરાત કરે” એમ કહી તે ખોરાક લેનાર સામે એવી રીતે તે ખોરાક પકાવી તે રજુ કરવામાં આવશે કે તે જોતાંને વારજ તેની અરધી ભૂખ મરી જાય, અને તે પણ લામટ ચાલુ એવા એકને એકજ પ્રકારનો કે તેની ઉપર તેને અભાવ આવ્યા વગર રહે નહીં!

જો તે જરા સીક પડ્યો “તો જોયું કેની, માનેજ નહીં તે! એ તો જેને ધારે તેનેજ ધારે—એ કાંઈ આપણા જેવાનું કામ?” એવો ધસારો ચાલુ થયલોજ સમજવો. જાણે ગોસ્ત માછલી ખાનારાઓ તો વૈદનું નામ શું તે પણ જાણતાં હોય નહીં ની!

જો પૂરતા અનુભવની ગેરહાજરીમાં કે બીજાં કાંઈ પણ કારણસર શરીર જરા નબળું પડ્યું તો થઇજ ચુક્યું: બધો ટોપલો ખોરાકને માથે! જાણે કે માંસ ખાનારાઓ તો કશી રીતે નબળા પડતા હોયજ નહીં!

જો કાંઈ ખાણની ટેબલ ઉપર ચાર મિત્રો બેગા મળ્યા અને તેઓમાં એકાદ વેજીટેરીયન હોય તો અન્નફળશાકનો ખોરાક ખાનાર કાંઈ નવી જાતનું વિચિત્ર પ્રાણી હોયની તેમ તેની તરફ જોવામાં આવશે, અને દરેક પ્રકારના દીકાના બાંણુ અને રમુજથી તેને તોડી પાડવાની કાશીશ થયલીજ છે! “એ તારાથી જીવાય છેજ કેમ! અમે તો એક દહાડો ગોસ્ત નહી ખાઈએ તો બા જીવ ઉપર આવે.” તો વળી બીજો ટાપસી પૂરશે કે, “નહીરે બા : એતો સાધુ થઈ ગયો છે અને બધા ગામની દયા એનામાંજ આવી ગઈ છે!” તો વળી ત્રીજો દયા ખાઈને કેહશે કે, “કાંય નકામો જીવ બાળે છે! મૂગો મૂગો એ પછાડા છોડી દે અને ખાઈ પીને મજાહ કર! એમાં કાંઈ વળ્યું નહી!” વળી આસપાસનાઓ કુંડુબના માણસો આગળ દયા ખાવા મંડી જશે કે, “લલના જાણ્યાંને એ શું સૂઝ પડ્યું? બીયારો લેવાઈને દાંડાં જેવો થઈ ગયો! માય તમે એને કાંઈ કહેતાંજ નહી? પ્રલાણુ ચીનાએ પણ એમજ બોહસ કરીને ગોસ્ત ખાવાનું મુકી દીધું” તો તે બીયારા ના એવા હાલ થયા કે ખ્યાલે ખ્યાલે ડાકટરોએ સુપ પાચે ત્યારે તે બીજાનેથી ઉઠ્યો!” જાણે કે ગોસ્તનો ખોરાક પડતો મુક્યા શિવાય બીજાં કશાં તો નબળાઈના કારણો હોયજ નહી ની!

ગોસ્તનો ખોરાક મૂકી દેનારની પારસી કુંડુબોમાં આવી કાંઈક હાલત છે; એટલે કાંઈ બીયારાએ ધચૂપચૂ મને માંસનો ખોરાક લેવાનું છોડી દીધું હોય છે તો તે આ પ્રકારના ચારે ગમથી આવી પડતા ધસારા સામે ટકવાને અશક્ત થઈ પડે છે, એટલે તે દાખલો પણ અન્નફળશાકના ખોરાક ની સામે રજુ થયેલોજ છે!

વળી આ પણ ખરું છે કે ધણી વેળાએ અન્નફળશાકનો ખોરાક લેવાની શરૂઆતમાં તનની નબળાઈ દાખવે છે ખરી, પણ તેનાં કારણો અનેક છે. એ ખોરાક લેવો કેમ શરૂ કરવો, કેવા પ્રકારની વાણીઓની મેળવણી કરવી, તેને કેમ પકાવવી, એ સધળાની પુરતી સમજની ગેરહાજરી એ આ નબળાઈનું કારણ છે. વળી આપણા મનની ઢ્યુપચુ હાલત, અને રખે નબળાં પડી જઈએ એવી બિહ્નિક, તેમજ આસપાસનાઓના તે વિષેના વિરુદ્ધ વિચારો, અને સાથે એ ખોરાકના સંબંધમાં પેહેલી ઉલટમાં કરવામાં આવતું અતેરું, એ સધળાં તેના કારણો છે. માંસનો ખોરાક સારો નથી એમ સમજતાંને વાર જાણે કાંઈ પણ જાતનો સંગીન ખોરાકજ નુકસાન કરતા હોય એમ કેટલાકો ચાલવા માડે છે. તેઓ ખોરાકનો પ્રકાર બદલી નાખવાની સાથે તેનો જથ્થો પણ કમી કરી નાખે છે, અને બે ચાર લીંડા



યા થોડું દોષી કે એવી કાંઈ તરકારી ઉપર જીવવાની અને તંદરોસ્ત રહેવાની તજવિજ કરે છે ! તો વળી કોઈ કઠોળ વિગેરે જેવવો ભારી પડે એવો ખોરાક એકદમ વધારે પ્રમાણમાં લઈ દેહને નુકસાન કરે છે, અને કેટલાકો તો એમખીને એમખી હવા ઉપર ગુળરો કરવાનું ઠીક થઈ પડશે એમ ધારતા હોય એવી રીતે વર્તવા માડે છે ! અને તેવાઓના જૂલ બરેલા ખ્યાલો અને અતેરાંથી અન્નફળશાકનો ખોરાક અપજશમાં આવી પડે છે. ખોરાકમાં ફેરફાર એકજ કૂદકે કરવા કરતાં ધીમે ધીમે કરવામાં વધારે સલામતી છે.

આ પણ ખરું છે કે અન્નફળશાકનો ખોરાક લેવાનું શરૂ કરતી વખતે શરીર કાંઈક નબળું પડે છે ખરું, પણ તેનું કારણ તે ખોરાકની ખામીમાં નથી, પણ તેમાં સમાયલા ફેરફારમાં છે. ગમે એટલી સંભાળથી ત્રેન હાંક્યા છતાં એક પાટા ઉપરથી ખીજ પાટા ઉપર લઈ જતાં સાંધા ઉપર આંચકો લાગ્યા વગર રહેતો નથી. તેમજ વર્ષોથી ચાલુ માંસનો ખોરાક પડતો મૂકી જીદા પ્રકારનો ખોરાક લેવાનું શરૂ કરતી વખતે શરીર શક્તિને કાંઈક આંચકો લાગે એ સંભવિત છે. પણ એ આંચકો માત્ર ટુંક વખતનોજ સમજવો. જેમ સાંધા પસાર કીધા પછી ત્રેન સડસડાટ ચાલી જાય છે તેમ અન્નફળશાકનો ખોરાક લેવાનું એક વખત હાર પડ્યા પછી શરીરની તે જાતની નબળાઈ રહેતી નથી.

### અન્નફળશાકનો ખોરાક શું અને કેમ લેવો ?

અન્નફળશાકનો ખોરાક અનેક વર્ગોમાં જીદો પાડી શકાય છે ; માત્ર ફળ અને મેવાનેજ ઉત્તમ ખોરાક ગણી તેથીજ કેટલાકો કામ લે છે.

ખીજ કેટલાકો માત્ર અનાજ, તરકારી, ફળ મેવા વિગેરે વસ્તુઓનેજ શુદ્ધ ખોરાક ગણી ગ્રાણી વર્ગમાંથી ઉપજતી કોઈ પણ વસ્તુથી અળગા રહે છે.

જ્યારે ખીજઓ હિંસા કર્યા વગર ગ્રાણી વર્ગમાંથી મળી આવતી કોઈ પણ ખોરાકની વસ્તુ જેવી કે દુધ, અને તેમાંથી બનતાં ધી વિગેરે પદાર્થોને એ ખોરાકના વર્ગમાં આમેજ કરવામાં ખોટું ધારતા નથી, તો વળી ખીજ કેટલાકો ઇડાં પનીર વિગેરેને પણ એ વર્ગમાં સમાવી લે છે.

ઉપલા ખોરાકની પસંદગી પણ અનેક કારણોસર કરવામાં આવે છે.

કેટલાકો માત્ર શરીરની તંદરોસ્તીને ખાતરજ એ ખોરાક લેવાનું વધારે પસંદ કરે છે, તો વળી કેટલાકો માંસના ખોરાકની સુગંધે ખાતર,

તો કેટલાકો ધ્યાની લાગણીને ખાતર, તો વળી કેટલાકો ધર્મના શ્રમાને ખાતર, તો વળી કેટલાકો ઉપલા માંહેલા કેટલાક મિશ્ર હેતુને ખાતર તે ખોરાક લેવાનું પસંદ કરે છે.

કયા પ્રકારનો અન્નફળશાકનો ખોરાક પસંદ કરવો, કઈ જાતનો તે માફક આવશે, કેવી તરેહનો ખોરાક લીધાથી આસપાસનાઓને અડચણ કીધા વગર કામ લઈ શકાશે, તે સંધળું ધ્યાનમાં લઈને એ સંબંધી આગળ પગલાં ભરવાની ખાસ કરીને જરૂર છે. જેમ ખોરાક સાદો અને નિર્દોષ તેમ તે વધારે ખુબીવંતો છે તેમાં કશો શક નથી. પણ સાથે આપણને સમો પણ તપાસવાનો છે. માત્ર ખોરાકજ આપણી વૃદ્ધિ અને મૂક્તિનું એકલું સાધન નથી કે તેની ઉપરજ ભાર મૂકીને તેનેજ વળગી રહેવાનું છે. ખોરાકના બાબમાં પણ બીજી ઘણીએક બાબતો આપણને ધ્યાનમાં લેવાની છે.

અન્નફળશાકનો ખોરાક શું અને કેટલા પ્રમાણમાં લેવો તે આપણા શોખ, જોગવાઈ અને પ્રકૃતિ ઉપર આધાર રાખે છે. માત્ર દાળ રોટીથી તે જાતજાતના મિષ્ટાનો તેમાં સમાઈ જાય છે.

કેટલાકો ફરિયાદ કરે છે કે હાલમાં તરતરકારી ઘણી મોઢી મળે છે, એટલે ટુંક ગુંજસવાળાઓથી તેવી જાતનો ખોરાક લેવો પાલવતો નથી, અને આના ખેઆનાનું ગોસ લાવી બે ચાર ખોટી અને સેરવા અને રોટીથી સહેલાઈથી ગુંજરો ચલાવી શકાય છે; તો ગોસ કરતાં મસુર, તુવર, ચણા વિગેરેની દાળ કાંઈ મોંઘી નથી, તેમજ પટેટા વિગેરે તેમાં નાખીને કામ લેવામાં શી હરકત આવે તે સમજતું નથી, શિવાય કે દાળ રોટી તો માત્ર ગરીબોજ ખાય એવો ભૂલભરેલો ખોટો ખ્યાલ તેની આડે આવતો હોય!

મી. બેહરામજી દીનશાજી પાંડેની “અન્નફળશાકની પકવાન-પોથી”માંથી જેવી જોઈએ એવી મન પસંદ વાનીઓનો સંગ્રહ મળી આવે છે. તેમાંથી આપણને રચતા, સવળ પડતા અને ગુંજસને માફક આવતા ખોરાકની ચુંટણી સહેલથી થઈ શકે એમ છે; પણ પોતાના વિષે જેટલું આપણે જાણી શકીએ છીએ તેટલું બાહેરનું કાંઈ જાણી શકે એમ નથી. એટલે જેમ બીજી બાબતમાં તેમ ખોરાકની પસંદગીમાં પણ જાતી અનુભવ જેવું બીજું કશું નથી. બીજાની સલાહ કરતાં પોતાનું અવલોકન અને અનુભવ તેમાં વધારે કામ આવે છે.

## અન્નફળશાકના ખોરાકના હિમાયતીઓની એ સવાલના સંબંધમાં ફરજ.

અન્નફળશાકનો ખોરાક પસંદ કરનારાઓએ આ સવાલના સંબંધમાં આટલું તો ખાસ કરીને યાદ રાખવાનું છે કે આપણો જે વિચાર તે આપણી આસપાસના સઘલાંઓનો પણ હોવોજ જોઈએ એમ ખચીતજ નથી. એ તો દરેકની પોતાની સમજ, પ્રકૃતિ અને વૃદ્ધિ ઉપર આધાર રાખે છે. એકને જે સારૂ, વાજમી, પસંદ પડતું અને જરૂરનું લાગે છે તે બીજાને પણ લાગવુંજ જોઈએ એમ કાંઈ નથી, એટલે બીજા પ્રત્યે આપણું કામ આપણા વિચારો તેની સામે રજુ કરવામાંજ આવી અટકે છે. આ કારણને લીધે જેઓ પોતે આ ખોરાકની ખુબી પિછાને છે તેઓ પોતાના તેવા વિચારો પોતાની આસપાસનાઓ ઉપર જબર દસ્તીથી ઠસાવી તેમને કાંઈપણ પ્રકારે તે પ્રમાણે અમલ કરવાની ફરજ પાડવાની તજવીજ કરે છે તેઓ ખરેજ એક ઘણા સારાં કામને મોટું નુકસાન કરે છે. આપણે “વેજીટેરિયન” થયા તેથી આપણા કુટુંબના દરેક જનને—પસંદ હોય કે નહીં તોપણ—મારી કુટીને તેમ થવાની ફરજ પાડવી એ મોટામાં મોટી ભૂલ છે. તેથી માત્ર કુટુંબમાં કડવાસ ઉત્પન્ન થાય છે, અને જેમને મરજી ઉપરાંત તેવો ખોરાક લેવાની ફરજ પાડવામાં આવે છે તેઓ લાગ ફાવે ચોરી છુપાઈથી પણ પોતાને મન ગમતો ખોરાક મેળવવાની તજવિજ કરતાં શીખે છે, અને અન્નફળશાકના ખોરાક તરફનો તેમનો અણુગમો વધતો જઈ તે વગોવાય છે આપણને યાદ રાખવાનું છે કે વૃદ્ધિ અંદરથી થાય છે, બાહરના દબાણથી નહીંજ, અને વખતનું કામ વખત કર્યો જાય છે.

અન્નફળશાકના ખોરાકની તરફેણ કરનારાઓનું આ કહેવું છે, અને ઘણા બાહોશ ભેજાંઓએ ઘણી અચ્છી રીતે આ સવાલને ધનસાફ આપ્યો છે. જેઓ તેનો અભ્યાસ કરવાની ઉલટ રાખે છે, જેઓ તેને માટે કાંઈ પણ વખત ફાલતુ પાડી શકે છે, તેવાઓને માટે એને લગતું સાહીત્ય વિશાળ છે. આ ઠેકાણે જે કાચીશ કરવામાં આવી છે તે એના સંબંધમાં આપણામાં ફેલાઈ રહેલા ભૂત ભરેલા વિચારો કાંઈક દરજ્જે દૂર કરવાના અને તેની ઉપર વધારે સારી રીતે ધ્યાન આપવાની જાણસા ઉત્કેરવાના હેતુથીજ કરવામાં આવી છે.

આટલું તો નક્કીજ છે કે મોટે વહેલે જેને આપણે “આખેર હંજરાનો” વખત કહીએ છિયે તે આવવાનો, કે જ્યારે “વાધ અને બકરી

એક ઓવારે પાણી પીશે, " એટલે કે જ્યારે આ દુનિયામાંથી કાપાકાપી, મારામારી, ખુના મરકી, લડાઇ, ટંટો, ફેસાફ, દગો એ સઘળું દેડે થઇ સઘળે આબાદી, સુખ અને શાંતિ ફેલાઇ રહેશે, અને જેમ જેમ તે વખત નજદીક આવતો જશે, તેમ યુન્દહુશમાં આગાહી કરવામાં આવી છે તેમ માણસો વધારે અને વધારે નિર્દોષ પ્રકારના ખોરાક ઉપર ગુજરો કરવાનું શીખતાં જશે, તો તેવો વખત જેમ અને તેમ નજદીક લાવવાને આપણે જો કાંઇ પણ હિસ્સો આપવાને ભોગ્યશાળી થઇશું તો આપણો આ જન્મ કાંઇક સફળ થયેલો લેખાશે.

